N°13 SEPTEMBRE / OCTOBRE 2013

marmiton

Le magazine de
www.marmiton.org

L'été indien passe à table

60 bonnes idées pour prolonger les vacances

Comme à la fête foraine

Barbe à papa, pomme d'amour ou pop-corn maison

Stevia, sirop d'agave ou d'érable

Petit guide pour sucrer autrement

PLUS DE 100 RECETTES

Bolognaise, carbonara, pesto...

Vos meilleures recettes de pâtes

(et les sauces qui vont bien !)

GRANDE ENQUÊTE

Gastronomie : suivez les guides… Oui, mais lesquels ?

SUISSE 6,50FS • BELGIQUE 4,40€

M 03063 - 13 - F: 3,90 € - RD

Les Fromages de Suisse réinventent les plateaux !

Des saveurs riches et intenses

SUISSE GARANTIE

Grâce à la générosité et au talent des maîtres-fromagers, Les Fromages de Suisse possèdent une diversité et une richesse de saveurs incomparables. Ils sont ainsi à l'honneur sur les plateaux des plus fins gourmets et, bien-sûr, les partenaires incontournables de vos créations culinaires.

TÊTE DE MOINE AOP

Raclette Suisse

TOMME VAUDOISE

Vacherin Fribourgeois AOP

Vacherin Mont-d'Or AOP

sbrinz AOP

L'Etivaz AOP

ROSS conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Crédit photo : Matthieu Celard

Retrouvez + de 270 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com ou en flashant ici

Rejoignez-nous sur notre page Facebook

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.
www.mangerbouger.fr

édito

par Claire Debruille

QUAND LE SOLEIL CHASSE LA RENTRÉE

Nous espérons que vous avez profité à fond de l'été et de ses trésors gustatifs. Ne parlons pas de l'hiver, qui arrivera bien assez tôt, mais parlons plutôt des jolis mois de septembre et octobre qui s'annoncent. C'est le moment de savourer les derniers fruits et légumes d'été gorgés du doux soleil de la rentrée.

Pour vous y aider, nous avons compilé 60 recettes pour prolonger l'été, pour donner à votre assiette des airs d'été indien. Derniers barbecues, dernières salades estivales, premiers gratins… Des premières et des dernières fois à ne manquer sous aucun prétexte.

Côté rentrée, ne parlons pas de bonnes résolutions, mais plutôt de bonnes petites choses à manger. Car qui dit rentrée, dit reprise de vos séries préférées. Quelle délicieuse perspective que de vous installer confortablement devant un épisode avec un bon plateau télé !

Mais la perspective de rentrée, c'est aussi emploi du temps chargé et… papilles régalées ! Rapides à préparer, elles ont plus d'un tour dans leur paquet pour égayer notre quotidien et le faciliter : les pâtes, qui nous invitent à leur table.

Sauce soja, huiles et vinaigres parfumés sont aussi vos alliés pour « gagner du temps », puisque quelques gouttes suffisent à parfumer toutes vos recettes. De quoi vous remémorer les vacances en un instant, tout comme les délices de la fête foraine que sont la « barbapapa », les pop-corn ou encore la pomme d'amour…

L'envie de voyager est plus forte que tout ? Alors partez à la découverte de Londres et de ses spécialités culinaires. Vous n'en reviendrez pas tout à fait indemne car, contrairement à ce que vous pensiez, on peut se régaler en Angleterre ! Oui oui, d'ailleurs, ça me fait penser aux livreurs de lait, allez savoir… du coup, on vous a préparé un petit diaporama sur le lait. Comme ça, juste pour vous.

On a même pensé aux divertissements : entre le billet d'humeur de Christophe, qui veut de VRAIS desserts de pâtissiers au restaurant, et notre dossier sur les guides culinaires, vous avez de quoi faire !

Sur ce, je vous laisse déguster votre magazine, régalez-vous !

marmiton

sommaire

8 **Portfolio**
Beurre, crème, yaourt… Milk is magic !

20 **Billet d'humeur**
Entrée ou dessert ?

22 **Produit de base en plusieurs versions…**
Le fromage frais, il sait tout faire !

24 **Pratique, je fais quoi avec ?**
10 idées de plateaux télé : la série de la rentrée

26 **La tendance du moment**
Huiles et vinaigres, les perles rares

28 **La tendance (bis)**
Bleu, blanc, rouge… Cocorico !!!

30 **À l'heure du goûter**
Les merveilles de la fête foraine

38 **Je fais quoi avec…**
La sauce soja : pour tous les plats !

DAL 1893 Carapelli FIRENZE

fait chanter la cuisine

ANTIPASTI DE SAISON

N°1 Ouverture

Entre les huiles d'olive Carapelli et les légumes grillés, à la vapeur ou en salade, c'est une harmonie parfaite. À chaque huile Carapelli sa note : Classico subtile et équilibrée, Vivace puissante et fruitée, Nobile noble et élégante, Bio naturellement précieuse. Depuis 1893, Carapelli enchante tous les plats même les plus simples.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

marmiton

40 **Tout, tout, tout sur… Sucrer ?**
Oui, mais autrement (et naturellement !)

48 **Dossier recettes**
Pasta, nom de code 1107

71 **Le chef marmitonne :**
Raie aux câpres, un must de marmiton.org sublimé par la chef Benjamin Toursel

74 **60 recettes pour prolonger l'été**
- **76** 20 entrées
- **87** 20 plats pour profiter de l'été indien
- **103** 20 desserts pour prolonger les beaux jours

119 **Dossier spécial**
Gastronomie : suivez le guide ! (oui, mais lequel ?)

130 **Vu d'ailleurs**
London Calling

140 **Demain dans ma cuisine…**
Mijoteurs, la grande mode

142 **Recettes du portfolio**

144 **News Marmiton**

145 **Index des recettes**

Pour vous abonner, rendez-vous en pages 46-47

Crédits photos
Couverture : Cultura Creative/Sucré Salé.
P3 : Gaëlle Barouillet. P8-9 : Garçon/Sucré Salé. P10-11 : Per Tillmann/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, A.Lecerf/Cedric Helsly/P.Dureuil/CNIEL, Amon/Sudres/Boulay/Paquin/Garçon/Sucré Salé. P12-13 : BeTa-Artworks/Fotolia, Sudres/Vaillant/Roulier/Pardo/Sucré Salé. P14-15 : Hussenot/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P16-18 : Roche/Radvaner/Viel/Sucré Salé. P20 : iStockphoto/Thinkstock, Bastien Soria. P22 : iStockphoto/Thinkstock, orientka/ExQuisine/margo555/Taigi/Mara Zemgaliete/womue/Fotolia. P23 : Marie Etchegoyen/M6. P24-25 : Julien Knaub/M6, Studio Canal, Metropolitan Film Export, Warner Bros, Pathé Distribution, 20th Century Fox/Studio Canal, Disney/Pixar, Mars Distribution, Universal Pictures, Paramount Pictures France, Sony Pictures, 20th Century Fox. P30-31 : Guedes/Food & Drink/Sucré Salé. P32-33 : iStockphoto/Thinkstock, Ruth Black/Fotolia. P34-36 : iStockphoto/Thinkstock, Benjamin Lefebvre/Monkey Business/Fotolia. P38-39 : Aquiya/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Viel/Guedes/Sucré Salé. P40-41 : iStockphoto/Thinkstock. P42-43 : Ziga Rajic. P44 : Swalens/Radvaner/Leser/Veigas/Sucré Salé. P48-49 : Hussenot/Roulier/Turiot/Cultura Creative/Mallet/Thys/Supperdelux/Fénot/Sucré Salé, BestPhotoStudio/B. And E. Dudzinscy/Fotolia, Monkey Business/George Doyle/Stockbyte/Thinkstock. P50-51 : Cultura Creative/Sucré Salé, Ziga Rajic. P52-53 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Alessandro Capuzzo/Maksim Shebeko/Fotolia. P54-55 : Cultura Creative/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P58-59 : Van Leuven/Thys/Supperdelux/Cultura Creative/Sucré Salé. P60-61 : Thys/Supperdelux/Nurra/Viel/Sucré Salé. P64-65 : Thys/Supperdelux/Fénot/Sucré Salé. P66-67 : Gelberger/Rivière/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P71-73 : Thomas Durio. P76-77 : Roche/Thys/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P78-79 : Manina Hatzimichali, Sanoma/Sucré Salé. P80-81 : Gelberger/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P82-83 : Bono/Roulier/Turiot/Sucré Salé. Manina Hatzimichali. P84-86 : Roulier/Turiot/Thys/Supperdelux Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P88-89 : Hall/Lawton/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P90-91 : Manina Hatzimichali, Nurra/Sucré Salé. P92-93 : Nicoloso/Fénot/Sucré Salé. P94-95 : Hall/Fénot/Studio/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P96-97 : Thys/Supperdelux/Sirois/Sucré Salé. P98-99 : Sirois/Radvaner/Sucré Salé. P100-102 : Thys/Supperdelux/Cultura Creative/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P104-105 : Roche/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P106-107 : Asset/Studio/Langot/Amon/Sucré Salé. P108-109 : Manina Hatzimichali, Studio/Viel/Sucré Salé. P110-111 : Veigas/Viel/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P112-113 : Manina Hatzimichali, Carnet/Sucré Salé. P114-116 : Thys/Supperdelux./Cultura Creative/Riou/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P119-128 : Illustrations Ziga Rajic. P130-131 : iStockphoto/Thinkstock. P132-133 : Visitlondonimages/Britainonview/Pawel Libera, Roberto Zilli/Fotolia, Jupiterimages/GettyImages/iStockphoto/Digital Vision/Thinkstock, Pawel Libera/Londononview. P134-135 : Visitbritain/Melody Thornton, visitlondonimages/londononview/Pawel Libera, Hemera/Thinkstock, De Heinze Winfried/Stockfood. P136-137 : Visitlondonimages/britainonview/Sheraton Dublin/Pawel Libera, dserg/iStockphoto. P138 : Roche/Sucré Salé.

Paris ➡ Caen en 25 minutes

avec le Champignon de Paris

MFM Worldwide - Crédit photo : Jean-Claude Amiel, Illustration : Damien Chavanat

Aujourd'hui avec
le CHAMPIGNON DE PARIS :

➡ **le veau à la normande.**

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.
Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

LE CHAMPIGNON PARTICIPE AUX 5 Fruits & Légumes par jour

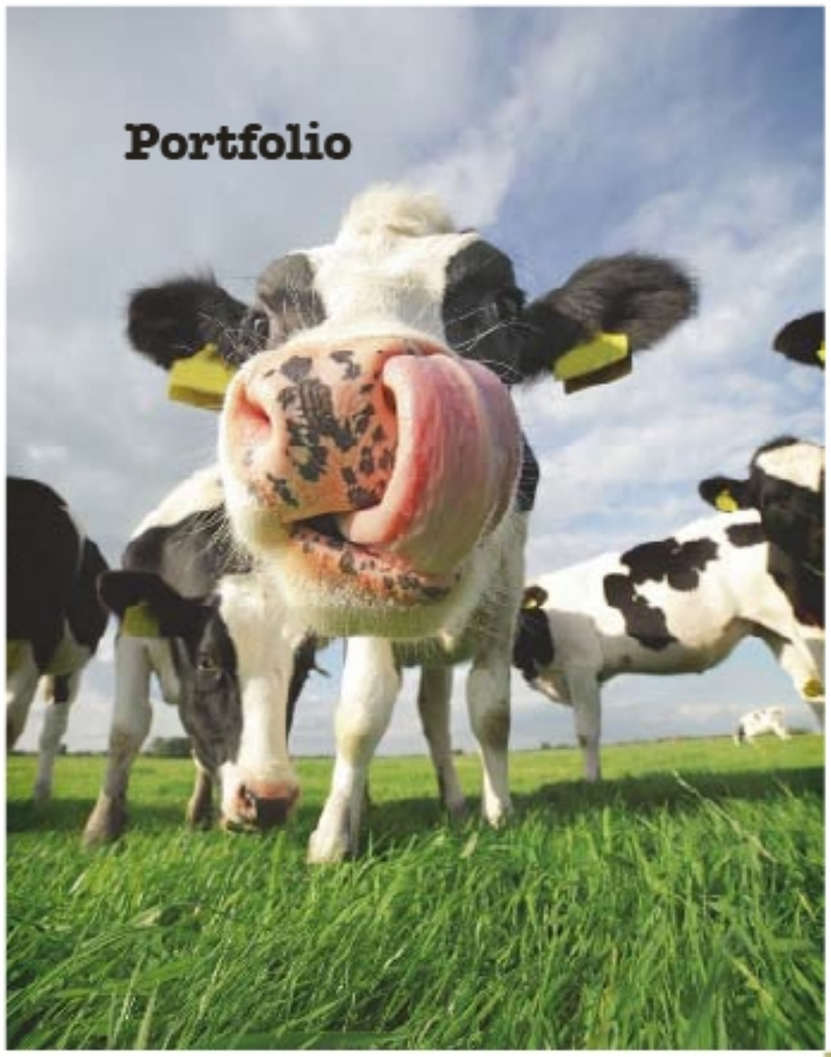
CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

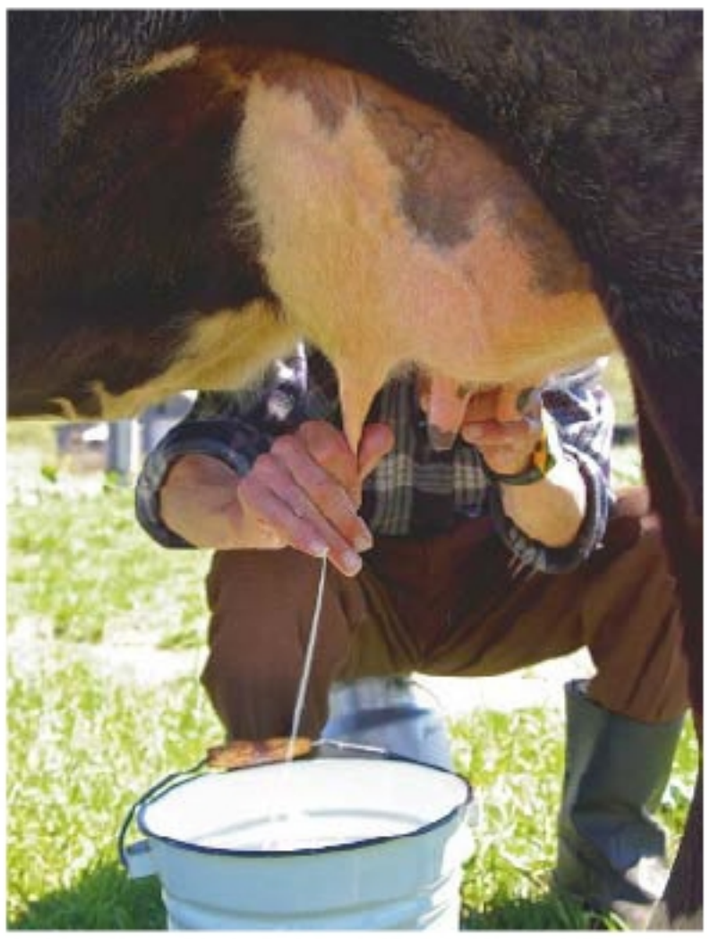
ANICC ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

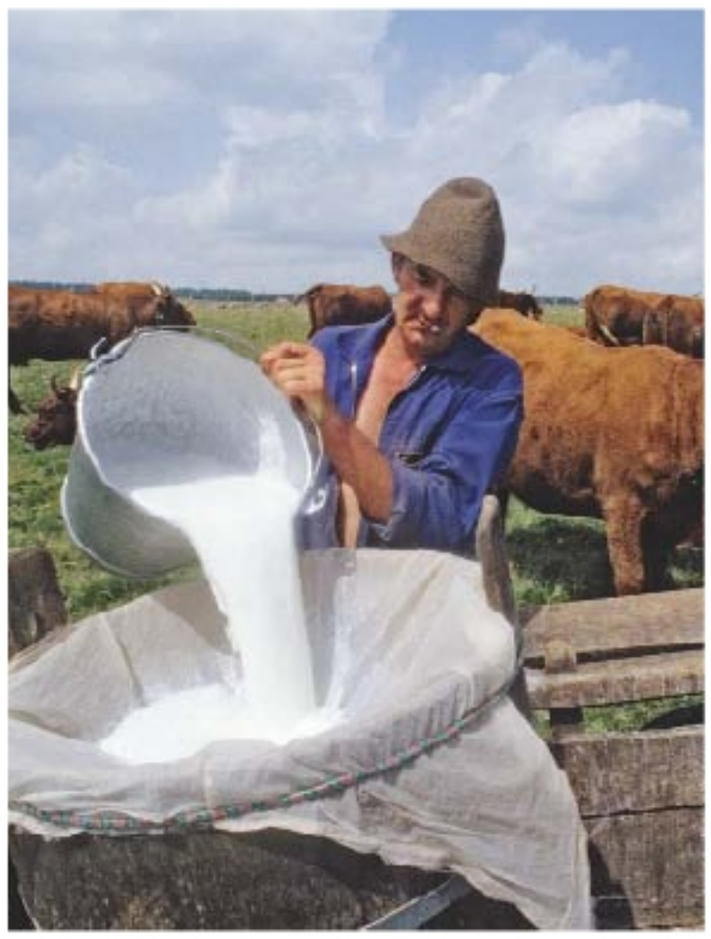
FranceAgriMer

L'année 2013 ne s'annonce pas comme la plus belle pour le lait. En cause ? Une météo maussade (encore elle !) a rendu les vaches du monde entier moins généreuses, provoquant une production en baisse et une augmentation du cours du lait. La France reste tout de même optimiste : la qualité de ses exploitations, de ses produits bruts ou transformés, fait d'elle une valeur sûre sur le marché laitier. N'est pas expert qui veut ! Par Julien Trubert

Beurre, crème, yaourt...
MILK IS MAGIC !







Avec 24 milliards de litres lait collectés par an en France, la filière semble en pleine forme malgré une forte concurrence mondiale. Parce que les éleveurs de nos campagnes savent que la qualité assure leur succès. Les vaches aiment être bichonnées (une étude canadienne estime même que celles portant un petit nom donnent plus de lait !), elles passent ainsi près de douze heures à manger et ruminer par jour. Leur journée type dans un élevage commence par une traite matinale, puis un petit déjeuner composé de céréales et de foin. Direction ensuite les pâturages, et leurs bonnes herbes, jusqu'à la traite de fin d'après-midi. Le lait collecté refroidit, puis est emmené par camion-citerne au centre de conditionnement. Des traitements thermiques (comme la pasteurisation) éradiquent alors des germes potentiellement dangereux avant la mise en bouteille.

Les machines de traite ont presque totalement remplacé la méthode 100 % manuelle. Mais les troupeaux restent de taille moyenne (jusqu'à 52 vaches environ), permettant aux éleveurs de connaître leurs bêtes et ce dont chacune a besoin pour donner son meilleur.

Quatre utilisations, quatre caractères

• **Crème d'Isigny :** fleuron de Basse-Normandie dans la production de lait, Isigny-sur-Mer est aussi connue pour son beurre que sa crème fraîche. La ville et ses alentours profitent même d'une AOP (appellation d'origine protégée), garante du savoir-faire des éleveurs. Dès le XVIe siècle, les produits laitiers d'Isigny gâtaient les gourmands.

• **Fromage frais :** 37 % du lait français se transforme en fromage. Côté frais, c'est la Normandie qui triomphe, 42 % de ces fromages étant réalisés dans la région. Aux herbes, aux noix, au piment… Tous les goûts se marient avec l'onctuosité du laitage. Seul le brocciu corse bénéficie d'une AOC (appellation d'origine contrôlée).

• **Lait concentré sucré :** Ah, plonger sa cuillère dans du lait concentré sucré… Ce geste ancestral est né en 1856 aux États-Unis, quand Gail Borden, un géomètre souhaitant conserver le lait plus longtemps, a tenté de le faire cuire avec du sucre après avoir fait évaporer une partie de son eau. D'où cette onctuosité qui ravit les papilles !

• **Beurre :** Les Français sont les plus grands consommateurs de beurre dans le monde, avec pas moins de 8 kg consommés par an et par habitant ! Malgré ce record, l'Allemagne reste le pays européen qui en produit le plus. Cinq de nos régions se targuent de détenir une AOC, notamment celle de Bresse, qui a remporté cette distinction l'an dernier.

Yaourt, fromage blanc, lait frais… Les produits laitiers s'invitent à table dès le matin.

Un petit tour en rayon ou sur les marchés le montre : les fabricants et producteurs misent sur des créations à l'ancienne. Packagings rétro, goûts simples… On retrouve le plaisir de la dégustation sans chichis. Le produit laitier retrouve alors toute sa splendeur.

Utilisez un bon lait pour des glaces maison. La différence se fera vraiment sentir.

Fontainebleau aux groseilles

La sélection de la rédaction

Les recettes au lait

Crème Chantilly

Lait à la vanille

Riz au lait au miel et à la lavande

Dessert express aux fruits secs et aux framboises

Yaourt maison

Retrouvez ces 6 recettes pages 142 et 143.

Saint Jean®

TRADITION GOURMANDE

Quand Risotto rime avec buonissimo

3 recettes gourmandes

Des ingrédients nobles

Prêt en 2 min

Au rayon PLATS CUISINÉS FRAIS

www.saint-jean.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Billet d'humeur
par Christophe Duhamel

Entrée ou dessert ?

Quel plaisir d'aller de temps en temps dans un petit restaurant gastronomique (ou bistronomique, comme on dit de plus en plus), où le chef travaille des produits frais et développe des trésors d'originalité pour surprendre nos papilles ! Mais, hélas, il est un obstacle auquel certains de ces talentueux chefs se heurtent : ils ont beaucoup de mal avec les desserts.

Lorsque vous avez été hypnotisés par une entrée magique et délicate, lorsque vos papilles ont été envoûtées par un plat à la fois savoureux, harmonieux et parfaitement assaisonné, il n'y a rien de pire qu'un dessert qui vient réduire en cendres toute cette magie.

Car, disons-le tout net, beaucoup de restaurants gastronomiques, même étoilés, déçoivent côté desserts. Sauf quand il y a un pâtissier en plus dans l'équipe, mais c'est rare (surtout dans les petits restos).

L'avantage est que ça se remarque assez vite en lisant la carte : les desserts du cuisinier sont souvent très sophistiqués, genre « mousse de dattes sur sa génoise de noix du Brésil, granité au basilic et écume aux deux agrumes »… Car, là où il est mal à l'aise, le cuisinier en fait trop : il a peur d'être démasqué en restant sur un dessert trop classique ou – pire – il se raccroche à ce qu'il connaît, c'est-à-dire des ingrédients de plats salés, ce qui est risqué ! Et puis le trop classique, il n'aime pas. Il revisite, il fusionne, il improvise et c'est GÉNIAL ! Sauf pour les desserts, comme par hasard…

Il suffit de regarder les émissions culinaires : les desserts des pros de « Top Chef » ne sont pas aussi gourmands que ceux des amateurs du « Meilleur Pâtissier ».

Car un dessert, c'est différent. C'est le retour au port après une navigation exotique, le « home sweet home » après un long voyage, la petite note rassurante et régressive pour finir un bon repas.

Mon dessert, je l'aime gourmand, généreux. Je veux des choux qui débordent de crème subtilement vanillée, un baba qui me laisse baba, une tarte qui fond dessus et qui croustille dessous… Et le tout PAS TROP SUCRÉ, MERCI ! ! ! Je veux un dessert qui me rappelle les goûts de mon enfance, qui me transporte dans une pâtisserie artisanale où tout n'est que beauté, beurre, harmonie et volupté.

Donc, par pitié, chers chefs, on adore votre créativité, mais pour vos desserts, faites simple et gourmand, ne tombez pas dans le piège de la sophistication prétentieuse qui revisite et réinterprète jusqu'à plus faim et en oublie la gourmandise… Sinon, je continuerai à prendre entrée et/ou plat… et je passerai chez le pâtissier ensuite.

Non mais !

GRAND JEU VARIOSTEAM®

Coup de Foudre en Cuisine

avec L'atelier des Chefs

5 SEPT 2013 6 NOV

Postez vos recettes sur

www.coupdefoudreencuisine.com

et faites-nous partager votre amour de la cuisine.

Gagnez*

100 cours de cuisine à L'atelier des Chefs

5 week-ends gastronomiques dans les plus grandes villes d'Europe.

Flashez moi !

FOUR VARIOSTEAM®

C'est dans ce four que vous cuisinerez votre dîner, entrée, plat et dessert à L'atelier des Chefs. Sa fonction vapeur exclusive sublime vos préparations et optimise ses 13 modes de cuissons.

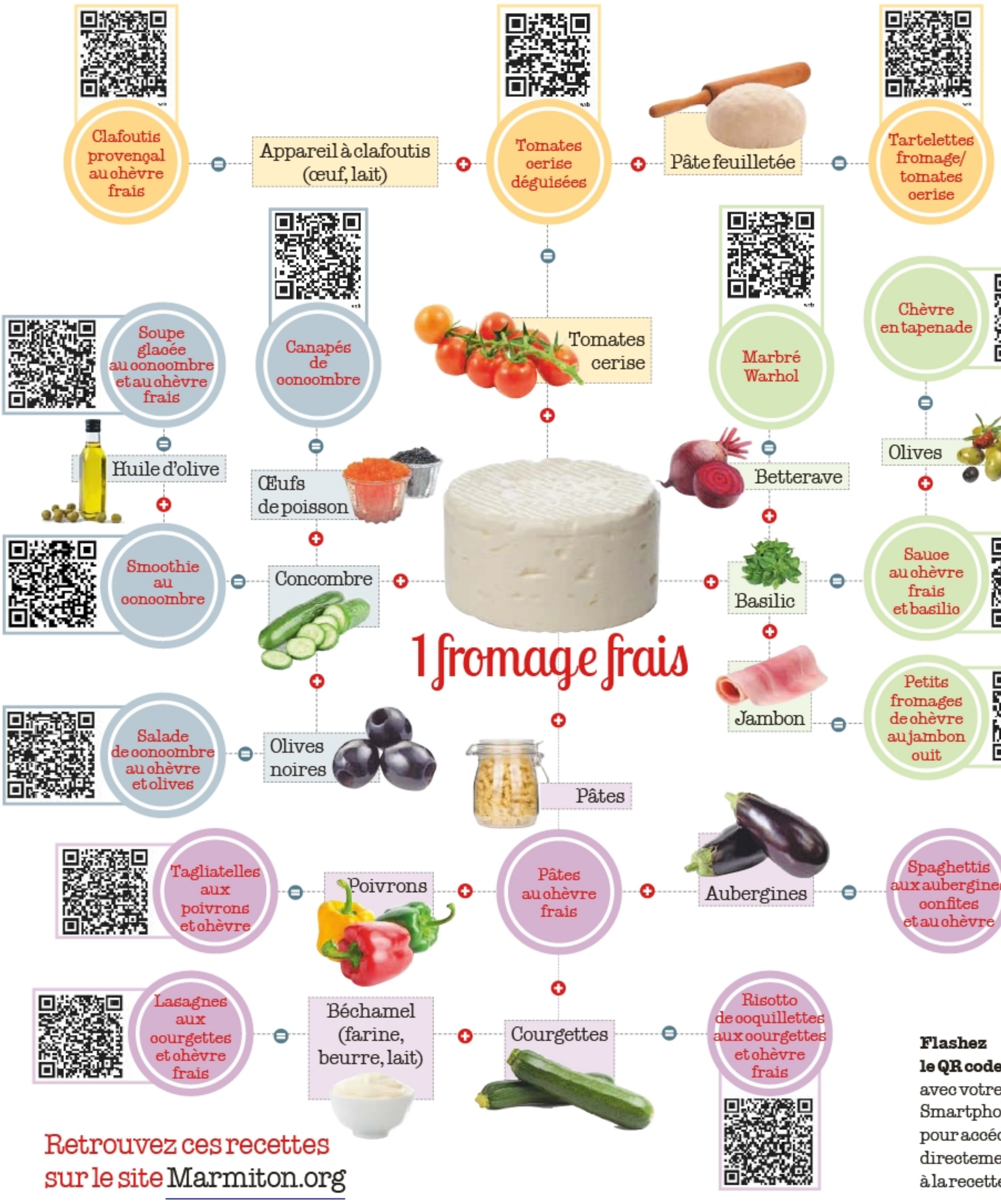
NEFF
nous innovons, vous réussissez

*Jeu gratuit sans obligation d'achat. Modalités du jeu disponibles sur www.coupdefoudreencuisine.com

lilleLesConversation

Produits de base en plusieurs versions…

Grâce au fromage frais, il ne fait jamais trop chaud pour cuisiner. Qu'il soit à base de lait de vache, de chèvre ou de brebis, le fromage frais a toujours de bonnes idées pour agrémenter votre quotidien gourmand. par Claire Debruille



Retrouvez ces recettes sur le site Marmiton.org

Flashez le QR code avec votre Smartphone pour accéder directement à la recette.

« Le Meilleur Pâtissier »

Saison 2 arrive bientôt sur M6

Nous avons demandé à Mercotte, éminente membre du jury, de nous en parler en avant-première. Interview réalisée par Christophe Duhamel

Qu'est-ce qui change par rapport à la première saison ?

■ **Mercotte :** Déjà, on fait durer le plaisir. L'émission va être beaucoup plus longue. Et aussi, l'an dernier, les candidats ne savaient pas trop à quoi s'attendre alors que, cette année, ils en ont déjà une certaine idée. Certains ont d'ailleurs tellement bien intégré le fait que je n'aimais pas quand c'était « trop sucré » qu'ils n'ont parfois pas assez sucré… Ce qui est quand même dommage pour de la pâtisserie !

Qu'est-ce qui t'a surpris chez les candidats cette année ?

■ **Mercotte :** Il y a de très belles histoires chez les candidats. Côté compétition, il va y avoir du suspense : jusqu'au bout, je ne savais pas qui allait gagner. La compétition a été très très serrée. Une chose importante aussi, c'est la capacité des candidats à se remettre en question… ou pas. La pâtisserie, c'est quelque chose que l'on fait pour faire plaisir aux autres. Il faut donc être à l'écoute des remarques de ceux qui vont goûter. Certains candidats l'intègrent parfaitement, d'autres moins.

Penses-tu que, en étant autodidacte, on peut faire des choses exceptionnelles en pâtisserie sans passer par une formation ?

■ **Mercotte :** Étant moi-même autodidacte, je pense que l'on peut y arriver sans problème en étant très appliqué, et en suivant recettes et conseils à la lettre. Cela explique que je suis parfois plus sévère que Cyril. Il a l'indulgence du chef pour le non-professionnel, alors que je me sens proche des candidats : je sais que la réussite est pour beaucoup une question de travail et d'application, donc j'ai la même exigence pour les candidats que celle que j'ai pour mes propres réalisations. Et puis, c'est mon caractère de dire les choses franchement.

As-tu appris des choses au fil du tournage ?

■ **Mercotte :** Oui, nous avons eu la chance d'avoir des invités passionnants. Même le guest de l'épreuve sur les macarons m'a fait découvrir des techniques que je vais continuer à creuser. Même chose pour les brioches, et sur de nombreuses autres épreuves… La pâtisserie est un sujet tellement vaste, c'est une émission où tout le monde apprend énormément.

Donc une approche très pédagogique pour cette saison 2 ?

■ **Mercotte :** L'idée est de mettre les techniques à la portée de tous. Nos master class avec Cyril seront disponibles en ligne, et j'essaierai d'expliquer encore plus en détail les recettes techniques sur mon blog pour que les téléspectateurs puissent les refaire.

Quelle était l'ambiance sur le tournage ?

■ **Mercotte :** J'adore l'ambiance générale, familiale et chaleureuse, à l'image de l'émission. Techniciens, production… tout le monde est aux petits soins, aussi bien pour nous que pour les candidats. Nous étions dans une magnifique propriété avec des lacs, des paons, des oies sauvages… En revanche, côté météo, nous n'avons pas été très gâtés et nous avons eu très froid ! ! C'était l'année des fous-rires. Nous n'avons pas arrêté… Un vrai cauchemar pour les techniciens : « Allez faire une retouche à Mercotte, elle pleure ! » Faustine, Cyril et moi, nous nous sommes bien amusés. Même s'il y a eu beaucoup de travail, ça n'était que du bonheur !

Une question que l'on se pose parfois : la production a-t-elle une influence sur les choix du jury ?

■ **Mercotte :** C'est une chose que j'apprécie aussi énormément : nous ne sommes jamais influencés. Avec Cyril, on dit ce qu'on pense, et la production respecte toujours nos jugements. C'est une émission bienveillante et honnête. C'est d'ailleurs pour ça aussi que je l'apprécie tant.

Merci Mercotte, et on attend tous le lancement de l'émission !

POUR SUIVRE L'ÉMISSION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

- **Suivez le compte** @m6lachaine et le hashtag #LMP
- **Page Facebook officielle :** www.facebook.com/lemeilleurpatissier
- **Le site officiel :** www.m6.fr/emission-le_meilleur_patissier
- **L'application M6 rubrique « Connect »*** et son livre de recettes interactif, à utiliser en direct pendant l'émission

** La fonctionnalité « Connect » est disponible sur les applications mobiles et tablettes, ainsi que sur le site* **M6replay.fr**.

10 idées de plateau-télé : LA série de la rentrée

C'est la nouvelle série qui va faire le buzz cette rentrée. Dix épisodes autour du plateau-télé qui ne vous laisseront pas de marbre. Au programme de cette saison, riche en rebondissements, des recettes simples et rapides qui ne manquent pas de piquant, des protagonistes hauts en couleur et en saveur, bref, tous les ingrédients d'une bonne série culinaire sont réunis. On vous aura prévenu, vous allez être accro ! Par Claire Debruille

ÉPISODE 1
Celle qui regardait une comédie romantique*.

Ce qu'il vous faut
La dolce vita dans l'assiette, avec des spécialités italiennes à déguster les yeux dans les yeux... du film !

À déguster devant
Quand « Harry rencontre Sally »/
« Love Actualy » / « Pretty Woman »/
« Dirty Dancing » /« L'amour est dans le pré »

Les recettes ad hoc
- Assiette d'antipasti (légumes grillés, charcuterie, mozzarella)
- Salade de pâtes aux tomates cerise, basilic et parmesan **p. 63**
- Tiramisu (recette originale) N°. 1 **p. 122**
- Limoncello** N°. 12 **p. 46**

ÉPISODE 2
Celui qui dévorait des émissions de cuisine*.

Ce qu'il vous faut
Des petites choses jolies et délicieuses qui vous donnent l'impression d'être un chef, vous aussi...

À déguster devant
« Top Chef » / « Masterchef »/
« Le Meilleur Pâtissier »/
« Cauchemar en cuisine »/
« Norbert & Jean. Le défi »

Les recettes ad hoc
- Mille-feuille aux betteraves, mozzarella et avocat **p. 86**
- Tarte Tatin à l'échalote **p. 92**
- Mascarpone au romarin avec son caramel au thym **p. 109**
- Coupe menthe-pamplemousse N°. 12 **p. 44**

ÉPISODE 3
Celle qui frissonnait devant un film d'horreur*.

Ce qu'il vous faut
Des recettes rassurantes, des bouchées cocooning ou des choses glacées, mais surtout rien qui ne soit susceptible de s'éparpiller partout si vous sursautez !

À déguster devant
« Saw 6 » (à ne pas confondre avec saucisse),
« The Cube », « Shinning »,
« Carrie » (à ne pas confondre
avec le plat épicé)

Les recettes ad hoc
- Gaspacho andaluz (pour frissonner de plus belle) **p. 138**
- Jack potatoes (gardez-les au chaud dans de l'aluminium)
- Gâteau au Carambar et Chamallows **p. 31**
- Bloody mary** N°. 12 **p. 140**

ÉPISODE 4
Celui qui rigolait devant une comédie*.

Ce qu'il vous faut
Les classiques du plateau-télé.

À déguster devant
« Very Bad Trip »/
« La Grande Vadrouille »/
« Bienvenue chez les ch'tis »/
« How I Met Your Mother »

Les recettes ad hoc
- Flan de poivron **p. 82**
- Croque-monsieur à l'italienne **p. 91**
- Compotée de fruits d'automne **p. 109**
- 1 verre d'eau gazeuse

Les 5 secrets de la série
1. Pour les plats chauds, investir dans des cloches ou des chauffe-plats sans bougie.
2. User et abuser des verrines, plats individuels, jolis bols, mini-assiettes, rien de tel pour faire dinette.
3. Prévoir les boissons froides et/ou chaudes dans des thermos, pour ne pas avoir à se relever pendant la série...
4. Faites des miniportions, mettez de la couleur et n'hésitez pas à manger avec les doigts.
5. Pas de recettes compliquées, qui fondent ou ne supportent pas d'attendre.

ÉPISODE 5

Celui qui s'émerveillait devant un dessin animé*.

Ce qu'il vous faut

Des recettes qui parlent à votre âme d'enfant
(à manger avec les doigts, bien entendu !).

À déguster devant

Tous les animations
des studios Walt Disney
Pixar et Dreamworks

Les recettes ad hoc

- Palmiers apéritifs olive feta **p. 80**
- Boulettes de bœuf à la menthe **p. 96**
- Pop-corn caramélisé **p. 35**
- Smoothie N°. 12 **p. 41**

ÉPISODE 6

Celle qui pleurait devant un drame*.

Ce qu'il vous faut

Réconfort des papilles demandé.

À déguster devant

« Elle s'appelait Sarah » /
« La liste de Schindler » /
« Le choix de Sophie » /
« Million Dollar Baby

Les recettes ad hoc

- Câlin d'aubergine grillée au saumon fumé **p. 84**
- Tarte feta tomate et pesto **p. 93**
- Le moelleux chocolat d'Oncle Guillaume **p. 106**
- 1 verre de vin blanc**

ÉPISODE 7

Celui qui menait l'enquête avec les acteurs*.

Ce qu'il vous faut

Rien qui ne doit vous poser de questions, vous vous en posez déjà assez
en regardant l'écran. Du simple, du facile, pour trouver la solution à chaque fois.

À déguster devant

Les séries « Les Experts » / « NCIS » /
« RIS Police Scientifique » /
et les films « 36 quai des Orfèvres » /
« Les Lyonnais » / « Sherlock Homes »

Les recettes ad hoc

- Muffins légers aux légumes grillés **p. 82**
- Œufs mollets sur lit de lentilles **p. 81**
- Verrine mousse aux 2 chocolats et framboises **p. 110**
- 1 verre de vin rouge**

ÉPISODE 8

Celui qui se prenait pour « Indiana Jones » devant un film d'aventure*.

Ce qu'il vous faut

Manger, c'est aussi l'aventure dans l'assiette.
La preuve, c'est... Oserez-vous goûter ?

À déguster devant

Tous les « Indiana Jones » /
« À la Poursuite du diamant vert » /
« Harry Potter »

Les recettes ad hoc

- Salade de melon à la mimolette **p. 79**
- Poulet mariné en sandwich frais au pain pita **p. 89**
- Flan aux pralines rouges **p. 105**
- Jus de citron et gingembre N°. 12 **p. 44**

ÉPISODE 9

Celui qui passait à l'action*.

Ce qu'il vous faut

Des recettes musclées qui envoient du lourd.

À déguster devant

Toutes les séries
« Die Hard » / « X-Men » /
« James Bond » /
« Expendables »

Les recettes ad hoc

- Focaccia aux olives noires **p. 77**
- Parmentier de canard aux 2 patates N°. 11 **p. 61**
- Sablés du millionaire **p. 36**
- Punch** N°. 12 **p. 42**

ÉPISODE 10

Celui qui rêvait devant un film de science-fiction*.

Ce qu'il vous faut

Vous n'y auriez pas pensé, des recettes sorties tout droit de l'imagination
des marmitonautes. Quand la cuisine rime avec science-fiction.

À déguster devant

« Avatar » / « Star Wars » /
« Bienvenue à Gattaca » /
« Matrix » / « Soleil vert » /
« Rencontre du troisième type »

Les recettes ad hoc

- Salade d'oignons doux et de dattes **p. 78**
- Carpaccio de kiwi gold et d'agneau N°. 11 **p. 78**
- Tiramisu à la courge et à l'orange N°. 8 **p. 135**
- Punch de marin (tout bleu)** N°. 12 **p. 45**

* Vous noterez la référence à la série « FRIENDS », qui mérite bien un plateau-repas. ** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Veillez à consommer avec modération.

Huiles et vinaigres : les perles rares

Pour changer vos habitudes, Marmiton a sélectionné pour vous des assaisonnements qui vont vous faire voyager. À la pistache, au yuzu, à la pulpe de mangue, vos salades de la rentrée prolongeront l'été. Soyez audacieux, osez !
Par Alexis Chenu

Côté luxe On touche là le haut de gamme du vinaigre ! Un coffret lancé cette année par la Maison de la truffe, avec, pour faire varier les plaisirs, les versions balsamique, xérès et vin vieux à la truffe noire pour relever salades ou carpaccios. Salivant.
Coffret vinaigre, 45 €, Maison de la truffe.

À la pistache Si vous ne l'avez jamais goûtée, vous avez manqué quelque chose. Idéale pour la salade, l'huile de pistache est longue en bouche, puissante en saveurs et se marie bien avec un poisson, une salade verte, en cocktail de crevettes, avec de la pomme ou de la poire aussi.
Huile vierge de pistache, 14,25 € (10 cl), Huilerie beaujolaise.
www.bienmanger.com

Comme en Thaïlande Appel de l'ailleurs avec cette huile aux arômes de cardamome, citronnelle, coriandre et gingembre. Un cocktail pour pimenter vos vinaigrettes, et parfait en wok de légumes, avec un poisson ou un bouillon.
Influence Thaï, 6,30 € (15 cl), Terre exotique.
www.terreexotique.fr

Chaleur, chaleur Encore un produit pour nous rappeler l'été. Au cidre bio et à la pulpe de mangue, ce vinaigre donne un léger accent exotique à vos préparations. En base de vinaigrette pour les salades, bien sûr, mais aussi pour déglacer viandes et poissons.
Vinaigre à la pulpe de mangue, 4 € (5 cl), Savor & Sens.
www.sibo-sibon.com

Cuisine kawaï
Le yuzu est à la mode dans les plus grands restaurants, et on peut désormais le trouver en huile. De la taille d'une orange, cet agrume donne des notes fruitées de citron et de mandarine, parfait sur des crudités ou pour la cuisson d'un poulet. **Huile d'olive bio au yuzu, 5,95 € (10 cl), Délice & Sens. www.bienmanger.com**

Premier prix
Un excellent rapport qualité-prix pour ce vinaigre de cidre bio, à utiliser pour les déglaçages, pour relever un tartare, un plat de volaille ou réaliser une sauce gastronomique. Une valeur sûre. **Vinaigre de cidre bio, 1,65 € (25 cl), Cauvin. En GMS.**

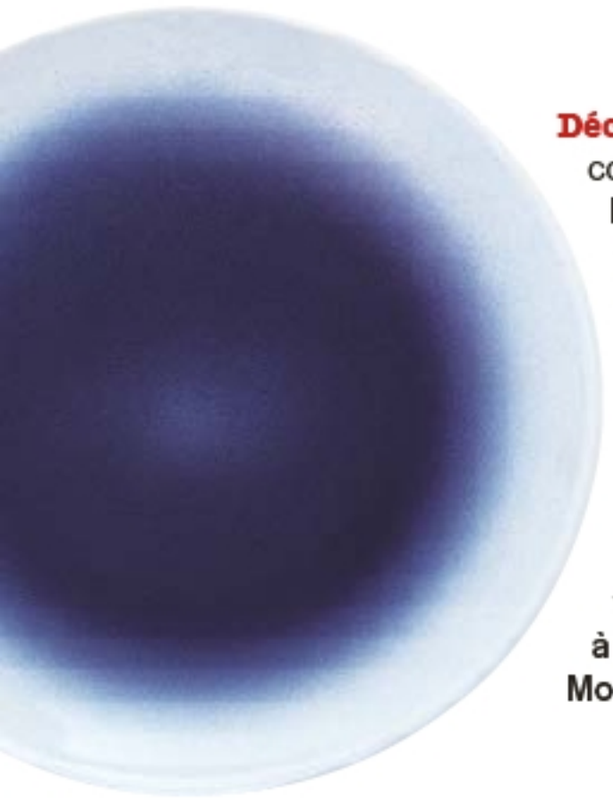
Valeur sûre
Ce n'est pas l'arôme le plus original du monde, mais la note persistante de basilic, combinée à une huile d'olive précieuse et ronde en bouche, donne un résultat parfait pour un assaisonnement de tomates mozza ou des pâtes fraîches. **Huile d'olive basilic, 14 € (25 cl), Hediard.**

En mode velours
À base d'agrumes, de citron vert et de mandarine, ce velours de vinaigre suffit, seul, à l'assaisonnement d'une salade, pour relever des noix de saint-jacques ou un filet mignon. Texture veloutée, parfums intenses, on l'a testé, on a adoré. **Velours de vinaigre aux agrumes, 4,55 € (25 cl), Maille. En GMS.**

À la mode Star en cuisine jusqu'à la fin septembre, la figue se goûte aussi en version vinaigre, pour les salades, comme d'hab, mais aussi déglacer foie de veau ou magret. **Vinaigre à la pulpe de figue, 11,50 € (20 cl), Aix & Terra. www.aixetterra.com**

Touche exotique C'est tendance à la rentrée, l'huile de noix de coco – chauffée – prolonge un peu l'esprit des vacances. À utiliser en pâtisserie (dans les pâtes brisées à la place du beurre ou pour des biscuits de type cookies), mais aussi pour faire sauter le riz ou dorer une viande… **Huile vierge de noix coco bio, 8,82 € (34 cl), Émile Noël. En magasins bio ou sur www.emilenoel.com/revendeurs.php**

Cuisine du monde Voici une alternative aux arômes artificiels. Les huiles essentielles culinaires remplacent, hors saison, les fleurs ou épices qui vous manquent. Pour une initiation, on file chez Nature & Découvertes pour découvrir le coffret de 5 huiles aux parfums tajine, yakitori, massala, guacamole et thaï. **Coffret 5 huiles aromatiques bio pour cuisine du monde, 24,95 €, Nature & Découvertes.**



Décalé On connaissait le « tye and dye » en coiffure, en mode aussi, le voici en vaisselle, fondu de bleu et blanc, à accorder à un verre rouge pour la touche frenchy. **Assiette à dessert, 4,50 €, Monoprix.**

Table à part Voilà la touche chic. Pas d'effet cocardier direct, mais un élégant et classique assortiment de rayures tricolores pour le plus bel effet. **Fourchettes et couteaux Transatlantic, collection « Envies d'ailleurs », de 2,90 à 3,50 €, Albert de Thiers. Tél. 04 73 80 11 52.**

Cocorico !!!

Le 14 Juillet est passé, mais le bleu, blanc, rouge a la cote en cette rentrée. Pour éviter de transformer sa cuisine en drapeau français, parsemez le tricolore avec modération. L'essentiel, c'est de mettre de la couleur là où il faut, et la petite touche frenchy quand il faut.

Par Alexis Chenu

Picoti, picota... Ambiance maison de campagne pour cette vaisselle en porcelaine aux imprimés poulette. **Assiette plate (9,90 €), 2 bols (19,90 €), 2 mugs (14,90 €) et coquetier 5,90 € (pièce), collection « Chez Poulette », Geneviève Lethu. www.genevievelethu.com**

Objet d'art Cet objet transformera votre cuisine en vrai comptoir de dégustation. Inventée il y a plus de cent ans, cette trancheuse mécanique équipée d'un volant haut de gamme (miniaturisée par rapport au modèle initial) est un pur bijou de style. À l'origine une pièce réservée aux pros, elle est pour la première fois vendue au grand public. Coupe parfaite et design subtil, on en rêve ! **Tomaga, 4 500 €. www.tomaga.fr**

Objet d'art

Made in France Le gobelet froissé est devenu culte. La marque française Revol, située dans la Drôme, en a commercialisé l'idée, et l'objet est connu aujourd'hui dans le monde entier. Pour soutenir le made in France, on opte pour la version drapeau tricolore. **Gobelet espresso (8 cl), 11,95 €, Revol. Tél. 04 75 03 99 99.**

Fontaine pétillante Sodastream, la machine qui fabrique de l'eau gazeuse à la maison, est un vrai succès mondial. L'édition Source Metal Edition, avec ses touches led, se décline en 3 couleurs. Du design en mode tricolore bien pensé. **149,99 €, Sodastream. Tél. 02 40 49 64 25.**

Ambiance rétro La verseuse à café, vous connaissez ? Versez votre café à l'intérieur, faites chauffer progressivement et dégustez à tout moment de la journée. Un modèle au look vintage qui peut aussi être utilisé pour servir chocolats chauds et thés parfumés. **En édition limitée, 109,90 €, Mauviel. Tél. 02 33 61 00 31.**

Détail franchouillard Du tricolore jusque dans le moindre détail avec ces spatules en silicone, côté plat pour verser les aliments, côté arrondi pour racler – sans rayer – parois des casseroles ou des bols. **Spatule bleu, blanc ou rouge, 8,50 €, Tovolo. Tél. 02 33 61 00 31.**

Communard Des motifs en cube 3D bleu, blanc, rouge, voilà le fruit d'une collaboration entre la marque Astier de Villatte, spécialiste de la porcelaine vintage à Paris, et de la marque Commune de Paris, prêt-à-porter et accessoires. Le résultat est élégant et s'offre comme un beau cadeau. **Assiette à dessert, collection « Tricolore », 66 €, Astier de Villatte et Commune de Paris. www.astierdevillatte.com**

Ambiance rétro La verseuse à café, vous connaissez ? Versez votre café à l'intérieur, faites chauffer progressivement et dégustez à tout moment de la journée. Un modèle au look vintage qui peut aussi être utilisé pour servir chocolats chauds et thés parfumés. **En édition limitée, 109,90 €, Mauviel. Tél. 02 33 61 00 31.**

Leçon de… pianos ! On en rêve tous. Le piano de cuisson, objet de déco et fourneau de haute précision, se décline en bleu monaco chez Falcon, avec bandeau lumineux intégré en blanc sur le modèle en fonte Aga, ou rouge griotte chez Lacanche. **Hi-Lite, 2 699 €, Falcon (01 34 48 36 27). Dual Control, à partir de 12 700 €, Aga (01 42 61 19 01). Chagny, 5 900 €, Lacanche (03 80 90 35 00).**

Les merveilles de la FÊTE FORAINE

Revenons quelques années en arrière. Votre ticket de tombola dans la poche, la barbe à papa dans la main, les lumières des manèges vous hypnotisent alors que vous levez des yeux émerveillés sur la fête qui bat son plein. La magie du moment a une odeur de caramel et la couleur rouge rubis de la pomme d'amour, vous reconnaissez le bruit des pop-corn caramélisés qui croquent sous la dent et le petit goût d'interdit devant les montagnes de trésors gourmands qui s'offrent à vous. Les souvenirs, c'est bon, mais plutôt que de vous y plonger, redonnez-leur vie, ce sera encore meilleur ! Tous ces gâteaux, bonbons et autres « pop cakes », vous pouvez les préparer à la maison. Il suffit de quelques astuces et ustensiles pour retrouver l'ambiance de la fête foraine et son âme d'enfant ! Par Claire Debruille

Pomme d'amour

POUR 2 PERSONNES
Préparation 5 minutes | Cuisson 5 minutes

- 2 pommes
- 70 g de sucre

1 Lavez et essuyez bien les pommes. Enfoncez un bâtonnet en bois au centre de chacune.

2 Dans une casserole sur feu doux, diluez peu à peu le sucre dans 20 cl d'eau en tournant.

3 Vérifiez avec une cuillère que le mélange est assez liquide et prend une couleur ambrée.

4 Plongez alors chaque pomme dans la préparation et faites-la tourner pour qu'elle s'imprègne bien de caramel. Laissez prendre.

Pop cakes aux deux chocolats

Pour 12 pop cakes
Préparation 35 minutes | Cuisson 45 minutes | Repos 25 minutes

Pour les boulettes de quatre-quarts :
- 60 g de mascarpone
- 20 g de beurre + pour le moule
- 2 œufs
- 120 g de farine
- 120 g sucre semoule
- 20 g de sucre glace
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Pour le glaçage :
- 125 g de chocolat blanc
- 125 g de chocolat au lait
- 1 sachet de billes de décoration sucrées

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Préparez le quatre-quarts : dans un saladier, mélangez 5 minutes au batteur électrique les œufs et le sucre semoule. Incorporez le beurre fondu, puis, en les tamisant, la levure et la farine, enfin le sel. Versez dans un moule beurré et enfournez pour 40 minutes. **2** Démoulez le gâteau et émiettez-le : vous devez obtenir une pâte sableuse sans morceaux. Ajoutez le sucre glace et le mascarpone, puis pétrissez avec les doigts pour qu'il n'y ait plus de traces de mascarpone. **3** Formez 12 boulettes à l'aide d'une cuillère à glace. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et placez-les 15 minutes au congélateur pour les raffermir. **4** Préparez le glaçage : faites fondre séparément au bain-marie le chocolat blanc et le chocolat au lait. **5** Sortez les boulettes du congélateur. Préparez les pics en bois en les coupant à la hauteur voulue, puis trempez une des extrémités de 6 d'entre eux dans le chocolat blanc, et les 6 autres dans le chocolat au lait. Laissez reposer pour que le chocolat durcisse (il servira de « ciment » au glaçage). **6** Préparez alors les pop cakes au chocolat blanc en plantant les pics correspondants dans le nappage au chocolat blanc, tapotez-les au-dessus du récipient pour faire tomber l'excédent et décorez de perles sucrées. Réservez à plat. Faites de même pour les pop cakes au chocolat au lait. **7** Placez 10 minutes au réfrigérateur et dégustez.

Gâteau au Carambar et Chamallows

Pour 8 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 8 minutes | Réfrigération 3 heures

- 125 g de beurre
- 125 g de riz soufflé
- 30 Carambar
- 30 Chamallows (Marshmallows au Québec)

1 Dans une casserole au bain-marie, faites fondre ensemble le beurre, les Carambar et les Chamallows. **2** Quand le mélange est homogène, incorporez le riz soufflé et répartissez la pâte en petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson. **3** Laissez refroidir au moins 3 heures au réfrigérateur.

À l'heure du goûter

Barbe à papa

Matériel

- 1 machine à barbe à papa
- 10 bâtonnets de bois (30 cm)

Pour faire de la barbe à papa, il est indispensable de disposer d'une machine spéciale, qui se présente sous la forme d'une grosse cuve ronde équipée au centre d'un récipient pour le sucre, qui tourne très vite pour former les fils de la barbe. Il peut se louer pour une journée chez les spécialistes de location de matériels divers ou en faisant une recherche Internet. Le plus souvent, elle est fournie avec le sucre, le colorant alimentaire en poudre et les bâtonnets de bois.

Pour 10 barbes

Préparation 10 minutes

- 100 g de sucre en poudre
- 1 c.à soupe de colorant alimentaire en poudre rose (ou autre couleur)

1 Mélangez 10 doses de sucre pour 1 de colorant et versez le mélange dans le récipient au centre de la cuve. **2** Faites tourner la machine et récupérez autour des bâtonnets les filaments qui se forment. Attention, la présence d'un adulte est obligatoire, car la préparation étant très volatile, vous pouvez vite vous transformer en bonhomme de… barbe à papa !

RECETTE PROPOSÉE PAR CHLOE_77

Appareil à barbe à papa avec protection antiprojections au design inspiré des années 50.
Machine « Barbapapa » FC 342, à partir de 64,99 €, Siméo.

Pop-corn caramélisé

Pour 2 personnes **Préparation 2 minutes** | **Cuisson 3 minutes**

- 30 g de beurre (ça marche avec l'allégé à partir de 40 % de matière grasse)
- 3 c. à soupe de sucre (j'ai une préférence pour le muscovado) ou 2 c. à soupe de fructose
- 2 c. à soupe maïs à pop-corn (60 g)

1 Préparez les pop-corn : dans une casserole, mettez 10 g de beurre, versez le maïs, couvrez et faites chauffer en maintenant le couvercle. Quand les grains de maïs commencent à éclater, retirez du feu et réservez. **2** Faites chauffer le reste de beurre dans une grande casserole antiadhésive. Une fois fondu, ajoutez le sucre pour qu'un caramel se forme (attention, ça va très vite !). **3** Réduisez alors le feu et versez les pop-corn en remuant, pour bien les enrober de caramel. Servez dans un grand bol.

RECETTE PROPOSÉE PAR KILIS

Sablé du millionnaire

Pour 10 biscuits
Préparation 20 minutes
Cuisson 40 minutes
Réfrigération 3 heures

Pour le biscuit sablé :
- 120 g de beurre mou demi-sel (ou beurre doux + 1 pincée de sel)
- 180 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- ½ c. à café de bicarbonate

Pour le toffee :
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 120 g de beurre
- 120 g de sucre
- 2 c. à soupe de Golden Syrup (vous pouvez le remplacer par du miel ou du sirop d'érable)

Pour le nappage chocolaté :
- 200 g de chocolat noir (ou au lait)

1 Préchauffez le four à 200 °C (1h. 6/7). Préparez le biscuit sablé : amalgamez le beurre mou, la farine, le bicarboate et le sucre, jusqu'à obtenir une sorte de chapelure, puis formez une boule. **2** Garnissez-en, par étapes et avec la paume de la main, un moule carré ou rectangulaire recouvert de papier sulfurisé, car la pâte ne s'étale pas au rouleau. Enfournez pour 30 minutes environ : le biscuit doit être à peine doré. **3** Préparez le toffee : versez tous les ingrédients dans une casserole, mélangez et portez à ébullition sur feu doux. Quand le mélange frémit, ne cessez pas de remuer pour éviter que le toffee n'attache. **4** Dès qu'il se détache des parois, retirez du feu et nappez-en très rapidement (la préparation fige vite !) le biscuit. **5** Préparez le nappage chocolaté : faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes. Une fois liquide, nappez-en le toffee. **6** Avec un couteau bien aiguisé, coupez le gâteau en petits carrés et placez 2 ou 3 heures au réfrigérateur.

RECETTE PROPOSÉE PAR SABRINA_1465

Recette bio d'automne

PRIMÉAL

Timbale de riz rouge de Camargue

J'♡ le riz bio de Camargue

Recette conçue, testée et approuvée par Claudine :

Timbale de riz rouge de Camargue

Pour notre timbale de riz vous avez besoin :

- de riz de Camargue rouge Priméal,
- de fruits et légumes d'automne
- huile d'olive, ciboulette, citron...

Découvrez le secret de cette recette sur www.blog-primeal.fr

Le "riz de Camargue".

Avec les taureaux et les flamands roses, le riz est un symbole fort de la Camargue, pays d'eau, de soleil et de vent où se combattent le fleuve et la mer.

Ce riz traditionnel français d'Indication Géographique Protégée cultivé depuis huit siècles en Camargue est un atout écologique majeur pour la préservation de l'écosystème Camarguais.

Priméal, la cuisine bio végétale !

Retrouvez les produits Priméal dans les magasins spécialisés bio - www.blog-primeal.fr

LA SAUCE SOJA pour tous les plats !

La belle asiatique s'adapte très bien à la cuisine française, sans se cantonner aux nouilles et woks de légumes. Ses variantes et goûts sucrés et salés savent remplacer vinaigre, beurre et autres ingrédients du quotidien. La sauce soja mérite donc des essais, et un soupçon de folie pour dynamiser vos plats… Par Julien Trubert

Si elle est encore vendue dans le rayon « cuisine du monde » des supermarchés, la sauce soja pourrait bientôt rejoindre ses copines 100 % françaises « mayonnaise », « béarnaise » ou bien encore « bourguignonne ». Parce que cette création, qui a vu le jour en Chine, s'impose petit à petit comme une évidence. La sauce soja a un seul défaut : celui de son dosage. La main trop lourde, et voilà le plat dénaturé, raté. Préparez-vous donc à quelques tentatives peu grandioses, jusqu'à une parfaite maîtrise de son goût et des quantités qu'il vous faudra prévoir pour assaisonner vos recettes.

Mais d'où vient-elle ?

De Chine. Pas de hasard dans sa création, des moines bouddhistes, il y a environ 2500 ans, doivent trouver une alternative à la viande pour saucer leur riz. C'est donc vers le soja qu'ils se tournent, avec une fermentation de ses graines dans de l'eau et du sel. La sauce, appelée « jiang-yu » dépasse rapidement les attentes. Les végétariens, qui s'en régalent, partagent leurs secrets de fabrication et le pays entier adopte progressivement le produit. Des bouddhistes – encore eux ! – fuient le régime oppressant au VI^e^ siècle pour le Japon, avec dans leurs bagages cette recette ancestrale. La sauce soja, déjà incontournable en Chine, s'impose encore, même si ses ingrédients changent un peu. Un peu moins de soja, l'ajout de blé… Cette technique permet de mieux conserver la sauce et de lui donner une saveur plus subtile, plus en phase avec les goûts japonais. Deux naissances, donc, pour ce condiment, et deux écoles, qui se partagent les préférences de ses fans. La légende raconte que Louis XIV présentait déjà la sauce soja à ses banquets. Le Roi-Soleil aimait-il la version sucrée ou salée ? Aucun historien ne peut le dire, mais c'est bien le XVII^e^ siècle qui signe le début de l'aventure de la sauce soja en France.

Salée ou sucrée ?

Les restaurants japonais et micro-épiceries, connues par le bouche-à-oreille, proposaient depuis longtemps la version sucrée. Mais voilà qu'elle arrive enfin en grandes surfaces ! Kikkoman* et Suzi Wan**, les marques qui dominent le marché, ont lancé cette version douce, généralement réservée aux brochettes asiatiques, mais que vous pouvez tout à fait détourner pour la glisser dans vos plats. Sa douceur apporte de la rondeur. Un vrai contraste avec sa cousine salée qui dynamise et réveille les autres saveurs. Chacune s'utilise partout, malgré leur caractère opposé.

• **Pour les sauces.** La saveur sucrée conduit forcément vers des plats caramélisés. Viandes (blanches, de préférence), petits pois ou fèves, oignons… Tout y passe, en commençant toujours par de l'huile au fond de la poêle ou du wok. La sauce soja sucrée n'intervient qu'à la mi-cuisson, à feu doux, pour apporter de la gourmandise au plat. Évitez d'ajouter du sel, et préférez de la citronnelle, de la coriandre… pour équilibrer le plat assez simplement. Essayez aussi des épices corsées, comme du piment rouge : la combinaison fonctionne très bien. Avec la sauce soja salée, dirigez-vous plutôt vers du miel pour contrebalancer le goût fort. Ou du jus d'orange, voire des rondelles de l'agrume.

• **Pour les salades.** La sauce soja salée devient l'alliée de vos vinaigrettes. Mélangez 3 cuillerées à soupe d'huile (arachide, par exemple), 3 autres de sauce soja et 1 seule de vinaigre. Tentez également une version avec le miel comme base. Dans un saladier, versez 1 cuillerée

à soupe d'huile, 1 de citron, 1 de miel et 1 de sauce soja, puis versez sur de la mâche. Vous pouvez aussi choisir du yaourt à 0 % avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique et 1 de sauce soja salée. Un peu de poivre dans chacune de ces vinaigrettes, de la ciboulette si le cœur vous en dit et… la salade fait peau neuve !

• **Pour les bouillons, les potages.** Versez de la sauce soja (salée ou sucrée, selon l'humeur du jour !) au tout début de la cuisson de vos légumes, pour leur donner un goût qui se retrouvera à la fin de la recette. N'ajoutez surtout pas de sel si vous avez opté pour la version salée. Cette sauce présente l'avantage d'être moins grasse que les cubes et bouillons du commerce.

• **Pour les marinades.** Attendrissez vos viandes en les laissant quelques heures dans un mélange d'eau, de jus de citron, d'épices douces et de sauce soja salée. Vos poissons, eux, n'ont besoin que d'une petite demi-heure pour profiter de cette marinade. Grillez-les alors sur votre barbecue ou au gril électrique, et servez avec des légumes fondants.

• **Pour les desserts.** Essayez un caramel avec cette sauce ! Faites fondre du sucre (150 g) avec 5 cl d'eau. Quand le mélange est encore clair, retirez la casserole du feu et versez en même temps 10 cl de lait tiède et 1 cuillerée à soupe de sauce soja. Cuisez le caramel à feu très doux et battez-le pour éviter les grumeaux. Ce caramel copie à merveille celui au beurre salé, les calories en moins !

En plus de sa polyvalence, la sauce soja a aussi le mérite de diminuer la dose de sodium de 50 %. Votre sel risque donc de faire grise mine face à ce condiment qui le remplace vraiment facilement. Conservez-la, une fois ouverte, au réfrigérateur pour préserver ses arômes. Surtout s'il s'agit d'un produit naturellement fermenté. Scrutez, bien sûr, en magasin les étiquettes, et évitez tout ce qui est additif. La sauce soja n'a pas besoin de ça pour briller dans votre cuisine. Ni vos recettes !

* *www.kikkoman.fr*
** *www.suziwan.fr*

Yakitori de poulet

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Réfrigération 1 heure | Cuisson 10 minutes

- 4 blancs de poulet
- 70 g de sucre en poudre
- 25 cl de sauce soja
- 15 cl de saké
- 5 c. à soupe de mirin

1 Versez le saké, le mirin, la sauce soja et le sucre dans une casserole. Mélangez et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir complètement. **2** Coupez les blancs de poulet en longues lanières épaisses et mettez-les dans un plat creux. Arrosez de la sauce refroidie, mélangez, couvrez de film alimentaire et placez 1 heure au frais. **3** Piquez alors les lanières de poulet sur des brochettes en bois et posez-les sur la plaque du four recouverte de papier aluminium. Salez et poivrez. **4** Enfournez pour 8 minutes, en tournant régulièrement les brochettes et en les badigeonnant de marinade. Servez dès la fin de la cuisson, accompagné de riz blanc.

Légumes sautés à la sauce soja

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes

- 400 g de brocolis
- 300 g de champignons de Paris
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès • huile
- sel et poivre du moulin

1 Lavez et séparez les brocolis en bouquets. Épluchez, lavez et émincez les carottes en julienne (fins bâtonnets). Retirez les bouts terreux des champignons. Nettoyez-les, lavez-les, séchez-les et émincez-les. Pelez et émincez l'ail. Râpez le gingembre. **2** Faites chauffer de l'huile dans un wok. Mettez-y le gingembre et l'ail à revenir rapidement, puis ajoutez les légumes. Poivrez et salez légèrement. Laissez cuire, tout en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants (10 minutes environ). Versez la sauce soja et le vinaigre de xérès. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

CONSEIL ET VARIANTE : **vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de graines de sésame à la poêlée de légumes, ainsi que quelques feuilles de coriandre ciselées.**

SUCRER ?
Oui, mais
AUTREMENT
(et naturellement !)

Ce n'est pas qu'on ait une dent contre le sucre de betterave (quoique nos dents, elles, puissent lui en vouloir !), mais les industriels, à force de tout raffiner à l'extrême, appauvrissent les produits, qui en deviennent sans intérêt pour la santé, quand ils ne sont pas nocifs…

Par Jérémy Diaz

Créés par des chimistes pour apporter un goût sucré tout en supprimant les calories, le doute subsiste quant à la qualité de tous ces « faux sucres », autrement dits édulcorants*, de type saccharine, cyclamate, aspartame. Ils n'inspirent que moyennement confiance ! Sans être paranoïaque (non, une cuillerée d'aspartame ne vous donnera pas le cancer !), il faut tout de même être très prudent face à ces produits. Alors, puisqu'il existe aujourd'hui sur le marché des édulcorants naturels qui offrent les mêmes avantages gustatifs, sans les potentiels inconvénients, pourquoi s'en priver ? À vous rapadura, stevia, miel et autre sirop d'érable… Bonne découverte et bonne dégustation !

** Des recherches récentes affirment encore qu'ils provoqueraient le diabète. Les autorités sanitaires, pour ne rien arranger, déconseillent de donner des produits contenant des édulcorants aux enfants de moins de 3 ans, et on sait que certains d'entre eux (notamment le sorbitol, contenu dans les bonbons « sans sucre ») sont nocifs à haute dose. Informations extraites d'une étude publiée dans « Diabetes Care » (avril 2013).*

Tableau comparatif des calories	Pour 100 g
Sucre	400 kcal
Rapadura	383 kcal
Siropd'agave	376 kcal
Miel	312 kcal
Siropd'érable	260 kcal
Xylitol	240 kcal
Stevia	0 kcal

Made in Mexico : le sirop d'agave

C'est quoi ? **Issu de la sève d'un cactus provenant du Mexique, ce sirop marbré, d'aspect très semblable au miel, a longtemps été réservé à la fabrication de l'alcool national mexicain : la tequila.** Mais aujourd'hui, la lutte contre la malbouffe et le tout sucre raffiné, lui ont permis de se faire une place dans le marché des agents sucrants naturels. Son pouvoir sucrant est 25 % plus élevé que celui du sucre (autrement dit 75 g de sirop d'agave équivalent à 100 g de sucre).

Utilisation : Il est parfait pour assaisonner un thé ou un yaourt, et peut même être utilisé pour un produit cuisiné puisqu'il résiste à la cuisson. En revanche il ne caramélisera pas, pas la peine de s'acharner ! Le hic, son prix est de trois à quatre fois supérieur à celui du sucre blanc raffiné.

Côté santé : *Un index glycémique bas (27, contre 70 pour le sucre blanc) qui limite les pics d'insuline, donc le stockage de graisse. Attention, cependant, car consommé en trop grande quantité, il peut créer des troubles digestifs.*

Le dernier né : la stevia

C'est quoi ? **Utilisée depuis des siècles dans les cuisines d'Amérique du Sud, ce n'est que depuis 2010 que cette poudre blanche, obtenue à base de feuilles séchées, est autorisée en Europe.** Aujourd'hui, on le trouve dans toutes les grandes surfaces (en cubes ou en poudre), et il sucre naturellement les produits déjà préparés, comme yaourts, sodas, pâtes à tartiner…

Utilisation : Son pouvoir sucrant étant de 200 à 300 fois plus élevé que le saccharose, on en utilise qu'une toute petite quantité. De plus, en cuisine, il supporte une cuisson jusqu'à 200 °C. En revanche, contrairement aux autres alternatives naturelles aux édulcorants, la stevia possède un petit goût marqué qui rappelle celui de la réglisse, qui peut ne pas plaire à tout le monde.

Côté santé : *C'est l'édulcorant idéal pour ceux qui surveillent leur poids, puisque son index glycémique est nul, tout comme son apport calorique. Elle posséderait également des vertus anti-inflammatoires.*

Le cousin d'outre-Atlantique : le sirop d'érable

C'est quoi ? **Produit phare de la cuisine canadienne, ce délicieux sirop est obtenu par la concentration de la sève de certaines variétés d'érables (il en faut 40 litres pour fabrique 1 litre de sirop !).** C'est l'héritage du savoir-faire des Amérindiens de l'est du Canada et du nord-ouest des États-Unis. On le trouve dans certains magasins spécialisés (bio) ou au rayon « cuisine du monde » des grandes surfaces. Mais attention à le choisir pur, pas de mention « arôme d'érable ou « saveur érable », ce ne serait dans ce cas qu'un pâle ersatz !

Utilisation : Outre les traditionnels pancakes au sirop d'érable, celui-ci s'adapte très bien dans toutes les recettes, pour remplacer le sucre raffiné. Il peut également être utilisé pour confectionner une sauce destinée à napper un poisson (avec beurre et moutarde), ou encore pour caraméliser un poulet.

Côté santé : *Riche en minéraux essentiels (manganèse, calcium, potassium, fer, zinc, magnésium), il a, comme le miel, des pouvoirs antioxydants et anti-inflammatoires. Il est aussi moins calorique que le miel.*

Le plus ancien produit sucrant : le miel

C'est quoi ? **Sans doute l'un des aliments les plus vieux au monde, les Égyptiens l'utilisaient déjà dans l'Antiquité et lui attribuaient des vertus cosmétiques et médicinales.** Fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs, les apiculteurs surveillent aujourd'hui quelles variétés elles butinent, afin d'obtenir des miels aux propriétés et goûts divers.

Utilisation : En cuisine, c'est le meilleur ami des fromages frais, à pâte molle ou même persillée. Il supporte très bien la cuisson, aussi bien pour agrémenter une marinade pour du canard ou du porc, qu'en pâtisserie, ou tout simplement pour aromatiser des produits laitiers.

Côté santé : *Le miel apporte plein de bonnes choses à l'organisme, comme des sels minéraux, mais aussi des vitamines B, des enzymes, des antioxydants, dont les flavonoïdes, de l'acide formique… Chaque miel possède des propriétés propres à la plante de laquelle le nectar est extrait : l'acacia est un calmant qui régule le transit intestinal, le châtaignier accélère la circulation sanguine, l'eucalyptus est un antiseptique pour les voies respiratoires, quant au tilleul, il favorise le sommeil.*

Voir dossier complet sur Marmiton.org en suivant ce code :

100 g de miel équivalent à 312 calories, et 100 g de sucre, à 400 calories.

Originaire de Scandinavie : le xylitol de bouleau

C'est quoi ? **S'il est encore assez peu répandu dans l'Hexagone, les habitants des pays nordiques ont depuis longtemps adopté cet extrait d'écorce de bouleau vendu en petits cristaux, comme le sucre semoule, ou en poudre, comme le sucre glace.** Contrairement à la stevia, il n'a aucun arrière-goût. Il est en vente dans les magasins bio ou sur Internet.

Utilisation : Si son goût neutre se marie sans problème avec toutes les préparations froides ou chaudes, attention cependant à son pouvoir sucrant, qui augmente de 50 % à la cuisson. Veillez à diminuer les proportions pour des préparations cuites.

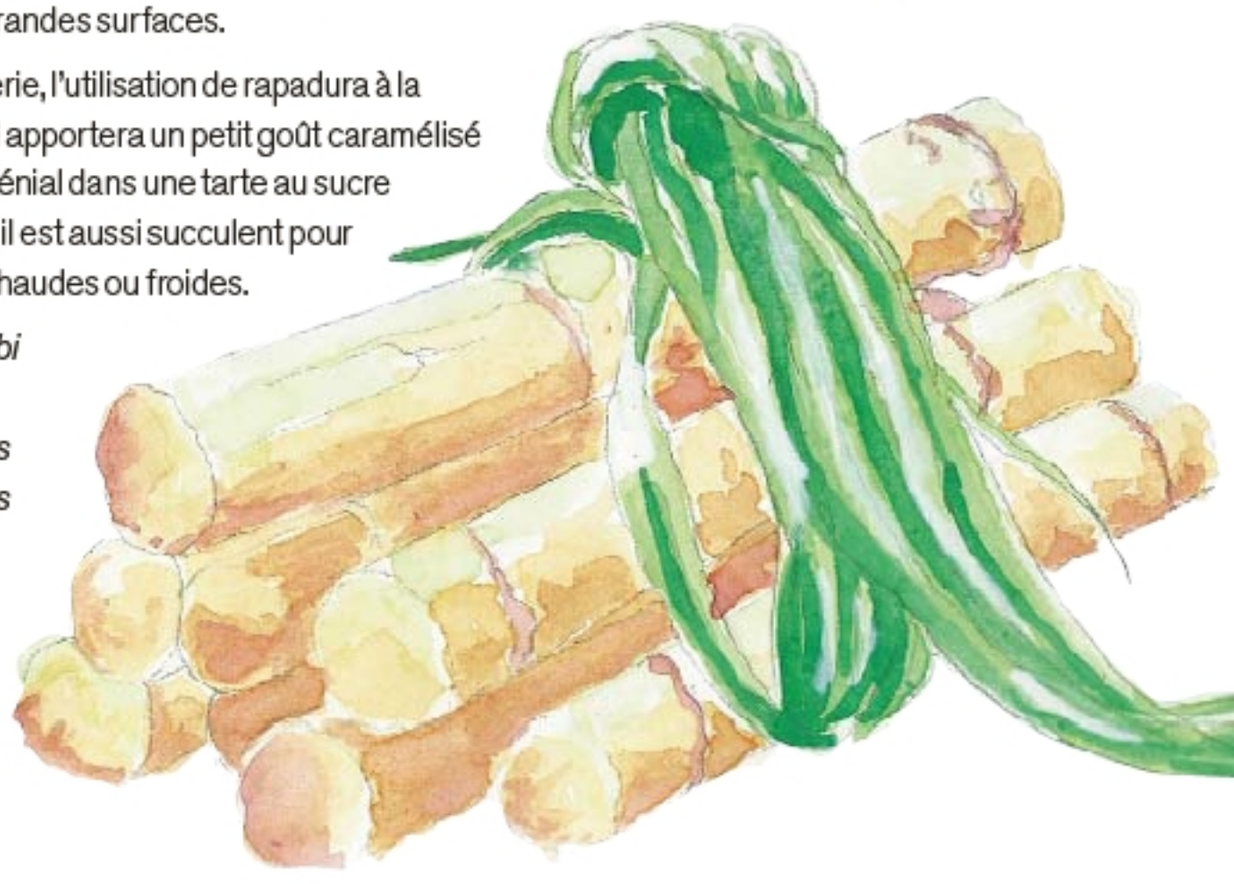
Côté santé : *40 % moins calorique que le sucre blanc, son index glycémique est aussi extrêmement bas (7). Il est également recommandé par l'Union française pour la santé bucco-dentaire, car il rafraîchit l'haleine et aide à la prévention des caries.*

En direct de la canne à sucre : le rapadura

C'est quoi ? **Également nommé muscovado ou sucre de canne complet, c'est un extrait de la canne à sucre issue de l'agriculture traditionnelle.** Son procédé de fabrication est particulièrement naturel : pour 1 kg de rapadura, on laisse s'évaporer 10 kg de jus de canne à sucre, puis le résidu est récupéré pour être ensuite séché et finement broyé. C'est un sucre non cristallisé, identifiable à sa couleur très foncée et sa texture légèrement humide. On le trouve dans les magasins bio, mais aussi dans certaines grandes surfaces.

Utilisation : En pâtisserie, l'utilisation de rapadura à la place d'un sucre traditionnel apportera un petit goût caramélisé à toutes vos préparations : génial dans une tarte au sucre (voir recette page suivante), il est aussi succulent pour sucrer toutes les boissons chaudes ou froides.

Côté santé : *N'ayant subi aucune transformation ni raffinage, il conserve tous les sels minéraux, vitamines et acides aminés de la canne à sucre. Il est riche en vitamines B1, B2, B5 et E, et apporte potassium, magnésium, calcium, phosphore et fer.*



Nos recettes sucrées et salées

Croque-monsieur à l'ananas, sirop d'agave

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes |
Cuisson 5 minutes

- 6 tranches de jambon à l'os
- 12 rondelles d'ananas au sirop en boîte
- 50 g de beurre
- 12 tranches de pain de mie
- sirop d'agave
- sel et poivre

1 Égouttez les rondelles d'ananas. Coupez les tranches de jambon en deux. Tartinez de beurre les tranches de pain. Salez et poivrez. **2** Préchauffez le four en position gril. Répartissez 2 tranches de jambon sur 6 tranches de pain. Recouvrez-les de 2 rondelles d'ananas. Posez la seconde tranche de pain en couvercle. **3** Placez les croque-monsieur sur la grille du four recouverte de papier aluminium, et enfournez pour 4 minutes environ, porte du four entrouverte. **4** Servez dès la sortie du four sur des assiettes avec du sirop d'agave.

Mille-feuille au concombre, brousse et miel

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- 2 concombres • 3 tiges de menthe • 1 tige de basilic
- 350 g de brousse
- 3 c. à soupe de miel de châtaignier
- poivres mélangés moulus • sel

1 Lavez les concombres et retirez les extrémités. Coupez le reste en deux parties égales. Taillez chaque tronçon en 6 tranches. Salez-les et laissez-les s'égoutter dans une passoire. **2** Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement la menthe. Mélangez la brousse, 2 cuillerées à soupe de miel et la menthe dans un saladier. Salez et poivrez. **3** Montez les mille-feuilles, en alternant 1 tranche de concombre et 1 couche de brousse au miel, trois fois de suite. **4** Arrosez-les du reste de miel. Décorez de feuilles de basilic. Servez frais.

Côtes de porc au sirop d'érable et à l'ail

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes |
Cuisson 40 minutes

- 12 côtes de porc dans l'échine
- 800 g de haricots verts
- 6 gousses d'ail
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- sel et poivre

1 Équeutez, effilez et lavez les haricots verts. Faites-les cuire à la vapeur 25 minutes. **2** Pelez, dégermez et émincez l'ail. **3** Faites fondre le beurre dans une grande poêle, ajoutez l'huile et cuisez à feu doux les côtes de porc 10 minutes sur une face, retournez-les, arrosez-les de sirop d'érable, parsemez d'ail et poursuivez la cuisson 10 minutes. **4** Salez et poivrez. Servez les côtes de porc sur les haricots verts.

Tarte au sucre rapadura

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes |
Repos 2 heures |
Cuisson 25 minutes

- 100 g de beurre fondu
- 1 jaune d'œuf + 1 blanc
- 10 cl de lait • 250 g de farine
- 15 g de levure fraîche
- 2 c. à café de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

Pour le nappage :

- 30 g de beurre
- 1 œuf entier
- 4 c. à soupe de lait
- 150 g de sucre rapadura
- ½ c. à café de Maïzena

1 Chauffez le lait dans une casserole. Prélevez-en 3 cuillerées à soupe et mettez-les dans un bol. Ajoutez le sucre et la levure émiettée. Mélangez. Laissez reposer au chaud près d'une source de chaleur. **2** Versez la farine dans une jatte. Incorporez au centre le jaune d'œuf et le beurre fondu. Versez le lait tiède et mélangez à nouveau. Ajoutez la préparation à la levure et la pincée de sel. Aérez avec le blanc d'œuf battu en neige. **3** Tapissez de pâte un moule à tarte et laissez lever 2 heures. **4** Préparez le nappage : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **5** Saupoudrez de cassonade la pâte levée. Mélangez le lait, l'œuf et la Maïzena. Versez sur le sucre, parsemez de beurre en noisettes. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

Plaisance Bio

Poudre de sirop d'Agave

En poudre, ce sirop d'agave est très pratique pour sucrer vos pâtisseries, desserts, boissons. Cet édulcorant naturel, végétal et biologique possède un haut pouvoir sucrant et un index glycémique faible, vous permettant ainsi d'allier alimentation équilibrée et plaisir. Le sirop d'agave contient trois fois plus de fructose que de glucose.

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Retrouvez-nous sur **www.plaisance-bio.com**

NATURE ET ALIMENTS - ZAC DE LA BROSSE - 44400 REZÉ

Nature et Aliments

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.

Offre spéciale rentrée !

Offrez
ou offrez-vous

les 10 prochains N° de

marmiton

Le magazine de www.marmiton.org

29,90 € SEULEMENT

Pour vous abonner c'est facile !

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 52 02
(PRIX D'UN APPEL LOCAL)
en donnant le code **MARM13B**

PAR COURRIER
Renvoyez ce
BON D'ABONNEMENT
à Marmiton
Service abonnements
B945, 60643 Chantilly Cedex

ACCES DIRECT ▶
AVEC VOTRE SMARTPHONE

OU SUR LE SITE
www.marmiton.org
RUBRIQUE **Magazine**

Abonnez-vous vite

pour ne plus manquer aucun numéro !

+ VOTRE CADEAU

Le sac glacière pliable

Idéal pour transporter vos courses ou vos préparations au frais, ce sac glacière pliable vous accompagnera partout !

(Polyester 210T intérieur en aluminium, 44 x 41 x 14 cm)

☑ **OUI**, je souhaite abonner la personne de mon choix ou m'abonner à ***Marmiton magazine*** et recevoir les **10 prochains numéros**

29,90 €

+ *En cadeau le sac glacière pliable* Marmiton

Ci-joint mon règlement

Quantité : ..... x **29,90 €** = ... (total de ma commande)

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **MARMITON**

❑ Carte Bleue N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme : |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Mes coordonnées

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Tél. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail (en CAP.) : .....@.....

Les coordonnées de la personne à abonner

MARM13B

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Tél. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

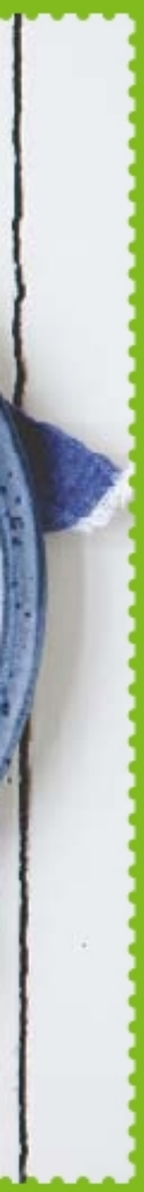
E-mail (en CAP.) : .....

@ .....

VOUS POUVEZ ABONNER D'AUTRES PERSONNES EN NOUS INDIQUANT LEURS COORDONNÉES SUR PAPIER LIBRE.

Date et signature obligatoires :

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études de Marmiton et de ses partenaires. * par arapport au prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.12.2013. Vous recevrez Papilles sous 15 jours après enregistrement de votre règlement. Vous pouvez acquérir séparément chaque n° de Marmiton pour 3,90€. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Photos : © andreusK - © Masson - Fotolia.com



PASTA, nom de code 1107

Votre mission ? Vous régaler des 20 recettes de pâtes qui suivent ! Pour la mener à bien, reportez-vous à son nom de code : 1107. Derrière ces quatre chiffres, LA formule pour réussir la cuisson des pâtes à tous les coups. Nulle magie, mais un secret bien gardé par toutes les familles italiennes (et validé par des scientifiques, si, si !). Mais votre engagement ne s'arrête pas à votre assiette. Ce secret, vous devez aussi le faire connaître au monde entier. Nous comptons sur votre pleine coopération. Prêts ? Alors retenez la clé : 1107 comme 1 litre d'eau pour 100 g de pâtes et 7 g de sel. Ce message ne s'autodétruira pas. Régalez-vous tranquille… Par Claire Debruille

La recette de couverture

Dans votre cabas

- 6 tranches de jambon cru
- 12 tomates cerise
- 50 g de roquette
- 1 bouquet de basilic
- 50 g de parmesan en morceaux
- 500 g de tagliatelles
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 35 g de gros sel
- poivre

Rien de mieux qu'une assiette creuse ou évasée pour servir les pâtes. En plus d'une jolie présentation, cela permet de les garder au chaud plus longtemps et d'éviter que la sauce ne dégouline partout !

Cette recette peut être réalisée avec des pousses d'épinard et des tomates coupées en petits dés. Vous pouvez aussi remplacer le jambon cru par de la bresaola, et le parmesan par du pecorino. Bref, vous avez de quoi vous amuser !

Tagliatelles aux légumes, jambon cru et basilic

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes |
Cuisson 12 minutes

1 Versez les pâtes dans 5 litres d'eau bouillante salée avec 35 g de gros sel, puis laissez-les cuire 1 minute de moins que le temps indiqué sur le paquet.

2 Pendant ce temps, taillez le jambon cru en lanières, effeuillez le basilic et coupez les tomates cerise en deux. Râpez la moitié du parmesan et détaillez le reste en gros copeaux.

3 Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les au-dessus du plat de service, pour le chauffer. Videz-le ensuite en conservant la valeur de 1 cuillerée à soupe d'eau. Versez-y le parmesan et l'huile d'olive, mélangez, déposez les pâtes, puis mélangez à nouveau. Ajoutez les tomates, le jambon cru, la roquette et une partie du basilic. Poivrez, puis remuez délicatement pour ne pas abîmer les ingrédients.

4 Servez aussitôt, parsemé de copeaux de parmesan, de basilic et de poivre.

Le mot « spaghetti » est déjà un pluriel en italien, son singulier étant « spaghetto », comme un « risotto », des « risotti ». Utile pour vos prochaines vacances en Italie, ou pour la prochaine fois que vous recevrez un Italien à la maison.

Les bonnes astuces

➜ **POUR LA CUISSON,** prenez un grand faitout et comptez 1 litre d'eau et 7 g de gros sel pour 100 g de pâtes. C'est le secret des pâtes cuites à l'italienne.

➜ **NE METTEZ JAMAIS D'HUILE DANS L'EAU** de cuisson des pâtes. En effet, celles-ci se couvriraient d'une fine pellicule de graisse au moment de les égoutter, empêchant ainsi la sauce d'y adhérer.

➜ **POUR DES PÂTES AL DENTE,** il suffit de retirer 1 minute au temps de cuisson indiqué sur le paquet. Avant de les égoutter, prélevez 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson pour allonger la sauce, puis versez les pâtes directement dans la sauce pour bien les imprégner.

Mission pasta

Votre première mission : lier connaissance avec les pâtes fraîches maison et les travailler au corps. Nous comptons sur vous, vous allez devoir mettre la main à la pâte !

Raviolis aux tomates séchées, ricotta et jambon italien

Exercice d'infiltration : vous devrez farcir les pâtes fraîches pour confectionner des raviolis.

Retrouvez les recettes
en page 56.

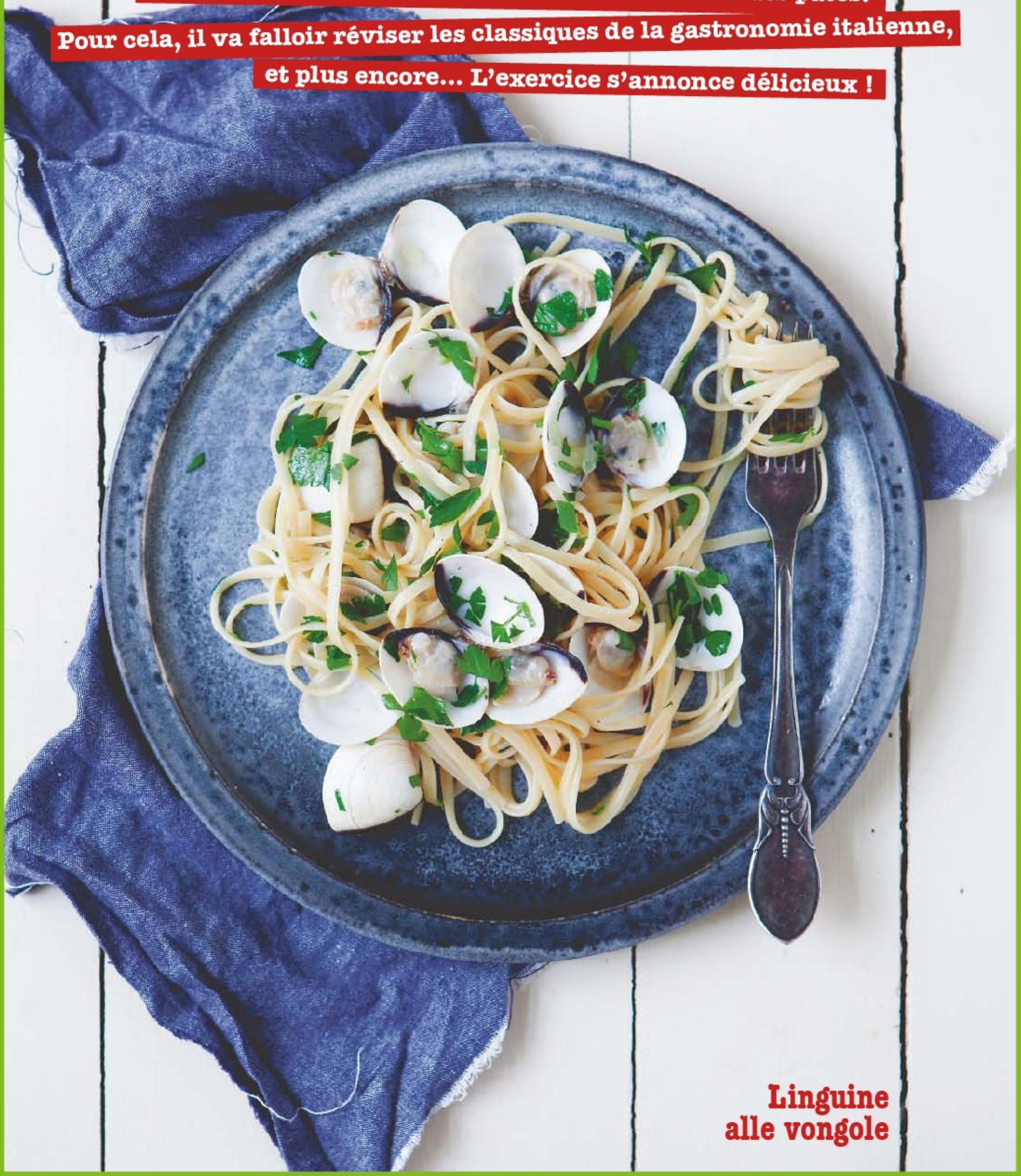
RAVIOLIS AU BŒUF ET À LA SAUCE TOMATE

Pour maîtriser la technique, réitérez ce gourmand exercice.

Pâtes fraîches

Session d'entraînement. Sortez la farine et les œufs, la pâte fraîche n'attend plus que vous pour les exercices d'étirement à l'aide de la machine à pâtes.

Votre deuxième mission : devenir incollable sur les pâtes.
Pour cela, il va falloir réviser les classiques de la gastronomie italienne,
et plus encore… L'exercice s'annonce délicieux !



Linguine alle vongole

Linguine au crabe et aux courgettes façon sicilienne

Un bon agent secret est un agent toujours prêt à goûter. Une raison de plus pour se régaler.

Retrouvez les recettes en page 57.

LA VÉRITABLE RECETTE DE LA CARBONARA

En tant que nouvel agent secret au service de la pasta, vous devez tout savoir sur elle. Saviez-vous, par exemple, que la vraie carbonara ne contient pas de crème ?

Raviolis aux tomates séchées, ricotta et jambon italien

Pour 4 personnes

Préparation 25 minutes

Cuisson 3 minutes

Repos 30 minutes

Pour la pâte : • 2 œufs • 200 g de farine
Pour la farce : • 3 tranches très fines de jambon de Parme (ou de prosciutto) • 8 tomates séchées • 8 feuilles de basilic frais • 250 g de ricotta • 40 g de parmesan râpé • sel

1 Préparez la pâte : pétrissez bien la farine et les œufs. Laissez reposer 30 minutes au frais. 2 Préparez la farce : rincez le basilic, puis hachez-le fin avec les tomates et le jambon. Dans un saladier, assemblez-les au reste des ingrédients et mélangez. 3 Étalez très finement la pâte, en 2 rectangles identiques : n'hésitez pas à fariner souvent pour éviter qu'elle ne colle ; avec un laminoir, c'est plus facile. 4 Sur un rectangle, disposez régulièrement des petits tas de farce (plus on est patient, plus les tas sont petits). 5 Badigeonnez d'eau tout autour de chaque tas, et posez sur l'ensemble le second rectangle. Soudez bien chaque ravioli en prenant soin de chasser l'air, cela évitera l'explosion à la cuisson. 6 Découpez à la roulette à pâtisserie. N'entassez pas les raviolis (ou alors farinez abondamment) car ils vont coller entre eux. Cuisez-les 3 minutes dans de l'eau bouillante salée (ou du bouillon). **RECETTE PROPOSÉE PAR MIRABELLE**

Mon avis **PAR LIBIDOW** **Cette farce est tout simplement excellente ! ! Avec les raviolis, une goutte de crème et c'était parfait ! Je vais tenter bientôt des cannellonis avec cette farce, je pense que ça sera un régal !**

Raviolis au bœuf et à la sauce tomate

Pour 4 personnes

Préparation 35 minutes

Cuisson 50 minutes

Repos 3 heures

• 200 g de viande cuite (bœuf, restes de pot-au-feu, rôti de porc…) • 1 kg de tomates pelées épépinées • 100 g d'épinards cuits • 2 échalotes • 1 branche de basilic • 1 gousse d'ail • 2 branches de thym • 2 œufs • 120 g de parmesan râpé • 250 g de farine • huile d'olive • sel et poivre

1 Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs et 1 pincée de sel. Pétrissez pour obtenir une pâte ferme et souple, en additionnant un peu d'eau si nécessaire. Laissez reposer 3 heures. 2 Pelez et hachez les échalotes, puis faites-les suer dans une sauteuse avec un peu d'huile. Épluchez et pressez l'ail, ajoutez-le avec les tomates, le thym et le basilic. Salez, poivrez et laissez mijoter 35 minutes. 3 Hachez la viande avec les épinards, 60 g de parmesan, du sel et du poivre. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). 4 Étalez la pâte en 4 grands rectangles. Sur 2 d'entre eux, délimitez les carrés des raviolis, et garnissez-les du hachis. Mouillez les interstices, recouvrez des autres rectangles, pressez entre chaque bosse de farce et découpez à la roulette. 5 Cuisez les raviolis à l'eau bouillante salée, 5 à 10 minutes, le temps qu'ils remontent à la surface. Égouttez-les. 6 Disposez-en la moitié dans un plat à gratin huilé, couvrez d'un tiers de la sauce tomate, de 30 g de parmesan et d'un autre tiers de la sauce tomate. Terminez par l'autre moitié des raviolis, puis le reste de la sauce tomate et du parmesan. Enfournez pour 10 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR CLAUCLAU

Pâtes fraîches

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 5 minutes

Repos 1 heure

• 4 œufs
• 300 g de farine de blé de type 00
• 100 g de farine de blé dur
• sel

1 Dans un grand récipient, tamisez les farines et creusez au centre une fontaine assez large. Cassez-y les œufs, ajoutez 1 pincée de sel et mélangez l'ensemble à la fourchette. 2 Travaillez la pâte énergiquement 10 minutes, façonnez-en une boule, filmez et laissez reposer 30 minutes. 3 Divisez-la en quatre et passez chaque pâton plusieurs fois à la machine à pâte pour l'abaisser. Commencez par l'épaisseur la plus importante pour finir par la plus fine. Mettez les bandes de pâte à reposer 30 minutes. 4 Repassez-les à la machine avec le rouleau approprié, de façon à obtenir des pâtes de la largeur désirée. Étendez-les au fur et à mesure entre deux torchons légèrement farinés. Cuisez les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

Mon avis **TARTINE_AU_CHOCOLAT** **Recette hyper facile, quel dommage de servir des pâtes industrielles à ses invités à présent ! C'est quand même plus pratique avec une machine à pâtes, parce qu'au rouleau à pâtisserie c'est physique ! Mais j'avais fait ma flemmarde en utilisant le robot ménager pour confectionner la pâte…!**

Linguine alle vongole

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

Cuisson 20 minutes

• 600 g de tellines (ou coques ou petites palourdes) • 4 à 6 belles gousses d'ail (selon le goût de chacun) • 4 c. à soupe de persil haché grossièrement • 40 g de beurre • 500 g de linguine • 12,5 cl de vin blanc sec pas trop « minéral » • huile d'olive • sel et poivre

1 Pelez, dégermez et hachez l'ail. Dans un poêlon, faites chauffer à feu moyen un bon fond d'huile d'olive, jetez-y les tellines et remuez pour les « mouiller » dans l'huile. **2** Ajoutez le vin, le beurre, l'ail, salez et poivrez généreusement. Quand les coquillages s'ouvrent, incorporez le persil, remuez, réduisez le feu et laissez mijoter 5 minutes. Couvrez et réservez. **3** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuisez les linguine 10 minutes environ, selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet. **4** Égouttez-les, puis transvasez-les dans le poêlon, délayez avec 2 ou 3 cuillerées à soupe de leur eau de cuisson. Réchauffez à feu doux quelques minutes et servez.

RECETTE PROPOSÉE PAR TIPHAINE_9

Mon avis

SERMAX Excellent, le jus des tellines se marie très bien avec l'huile d'olive et le vin blanc. MAIS ATTENTION, n'oubliez pas de bien rincer les tellines, sinon elles croquent sous la dent (sable). J'ai également mis plus d'ail et de vin blanc. Meilleur est le vin, meilleure est la sauce !

Linguine au crabe et aux courgettes façon sicilienne

Pour 2 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

• 1 boîte de chair de crabe • 2 courgettes moyennes • 2 échalotes • 3 gousses d'ail • 1 c. à café de gingembre frais râpé • 250 g de linguine (ou autres pâtes longues) • 1 cube de bouillon • 1 c. à café de cannelle en poudre • huile d'olive • beurre • safran • sel et poivre

1 Épluchez et hachez les échalotes. Pelez puis écrasez l'ail. Lavez et émincez les courgettes. Égouttez la chair de crabe. **2** Dans une grande poêle avec une goutte d'huile et une noisette de beurre, faites rissoler à feu doux les échalotes, l'ail et le gingembre. Incorporez le crabe et les courgettes. **3** Pendant ce temps, dans une grande casserole d'eau bouillante avec le cube de bouillon, mettez les linguine à cuire. **4** Quand les courgettes ont rendu un peu d'eau, ajoutez la cannelle, du safran et du poivre. Ne laissez pas sécher : versez régulièrement un petit peu d'eau des pâtes. Salez si besoin. **5** Égouttez les pâtes, puis assemblez-les à la sauce dans la poêle. Accompagnez éventuellement d'amandes allumettes concassées (à la sicilienne) ou de parmesan râpé.

REMARQUE : La texture de la sauce doit être « gérée » avec l'adjonction d'eau des pâtes, voire une touche de crème à la fin pour les plus gourmands. Le mélange crabe-courgette-cannelle peut paraître étrange, mais c'est vraiment délicieux !

RECETTE PROPOSÉE PAR FUNAMBULINE

La véritable recette de la carbonara

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

• 150 g de guanciale • 250 g de pecorino romano râpé • 1 œuf entier + 4 jaunes • 400 g de spaghettis • 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra • sel et poivre du moulin

1 Dans une grande casserole avec 4 l d'eau bouillante, mettez à cuire les pâtes avec 30 g de sel. Pendant ce temps, dans une grande sauteuse avec l'huile, faites revenir le guanciale. **2** Dans un bol, assemblez tous les œufs et 200 g de pecorino. Poivrez et mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème bien onctueuse **3** Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et versez-les avec un peu de jus de cuisson dans la sauteuse avec le guanciale, puis faites sauter le tout quelques secondes. **4** Hors du feu, ajoutez la crème au pecorino et remuez. Avant de servir, parsemez du pecorino restant et rectifiez l'assaisonnement.

REMARQUE : Le guanciale est de la joue de porc séchée. À défaut, remplacez-le par de la poitrine salée nature.

RECETTE PROPOSÉE PAR GRANATELLO

Mon avis

SABINE_911 C'est la vraie recette. Je préfère tout de même avec du parmesan. Faites sauter plusieurs fois avec une grosse louche d'eau de cuisson.

Votre troisième mission : découvrir que le succès d'une recette tient à la qualité des produits, et non à leur nombre.

Spaghettis à l'ail, à l'huile et au piment

Apprenez que la simplicité est souvent mère de gourmandise…

Retrouvez les recettes en page 62.

SPAGHETTIS ALL'AMATRICIANA
Sachez mettre les pâtes dans la sauce, plutôt que la sauce sur les pâtes.

Pâtes sauce bolognaise (ragù bolognese)

Un ingrédient mystère, c'est souvent là où réside le secret d'une sauce parfaite. À vous de partir à sa recherche !

Votre quatrième mission : élargir le champ des possibles en déclinant les pâtes à toutes les sauces.

Pâtes sauce puttanesca

Salade de pâtes aux tomates cerise, basilic et parmesan

La grande qualité des pâtes ?
La même que vous, l'adaptabilité !
Même froides, elles sont exquises.

PENNES ALL'ARRABIATA

Mettez un peu de piquant dans vos exercices avec cette recette.

Retrouvez les recettes
en page 63.

Spaghettis à l'ail, à l'huile et au piment

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 12 minutes

- 75 g de tomates séchées
- 3 gousses d'ail
- 1 piment rouge frais
- 2 c. à soupe de persil frais ciselé
- parmesan
- 350 g de spaghettis fins
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuisez les pâtes al dente. **2** Pendant ce temps, pelez l'ail, épépinez le piment, et hachez-les, ainsi que les tomates. Dans une grande poêle avec l'huile chaude, faites revenir 3 minutes à feu doux l'ail et le piment. Incorporez les tomates et ôtez du feu. **3** Égouttez soigneusement les pâtes et versez-les dans la poêle. Faites chauffer 2 à 3 minutes en remuant pour que les pâtes s'imprègnent bien de sauce. **4** Salez, poivrez, saupoudrez de persil et versez dans un plat chaud. Râpez du parmesan dessus et servez aussitôt.

REMARQUES Pour bien réussir cette sauce, il est impératif d'utiliser de l'huile d'olive extra-vierge et un piment bien frais, d'un beau rouge éclatant.

RECETTE PROPOSÉE PAR COLORADO

Mon avis **DENIOCA** Excellent, on peut le réaliser avec des tomates fraîches et du piment en poudre.

Spaghettis all'amatriciana

Pour 3 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 10 minutes

- 250 g de pancetta (ou de poitrine de porc fumée)
- 4 tomates fraîches
- 1 gros oignon
- 1 piment oiseau (ou 1 c. à café de piment de Cayenne)
- 1 feuille de laurier
- pecorino râpé (facultatif)
- 300 g de spaghettis
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

1 Épluchez, épépinez et concassez les tomates. Pelez et hachez l'oignon. Coupez en cubes la pancetta. **2** Dans une sauteuse avec l'huile chaude, faites revenir l'oignon et la pancetta. Quand elle est bien dorée, incorporez les tomates, le piment et le laurier. Laissez mijoter le temps de la cuisson des pâtes. **3** Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez les spaghettis al dente. **4** Égouttez-les, versez-les dans la sauteuse, mélangez et servez immédiatement, éventuellement saupoudré de pecorino.

REMARQUE : En utilisant, au lieu des fraîches, une boîte 4/4 de tomates pelées au jus, la préparation est plus rapide.

RECETTE PROPOSÉE PAR JACQUELINE

Pâtes sauce bolognaise (ragù bolognese)

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 2 h 20 minutes

- 300 g de bœuf maigre haché
- 100 g de lard doux
- 500 g de purée de tomate (passata)
- 50 g d'oignon
- 50 g de carotte jaune
- 50 g de céleri branche
- 500 g de pâtes
- 20 cl de bouillon de viande
- 10 cl de vin rouge Sangiovese sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Détaillez en petits dès le lard. Pelez la carotte et l'oignon, puis hachez-les avec le céleri. **2** Dans une sauteuse avec l'huile, faites revenir le tout. Incorporez la viande hachée et, dès qu'elle est bien colorée, versez le vin. Laissez réduire et ajoutez la purée de tomate et le bouillon. Poivrez (salez si besoin), couvrez et laissez mijoter 2 heures. **3** Ôtez le couvercle et poursuivez la cuisson 10 minutes. Pendant ce temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuisez les pâtes. **4** Égouttez-les et assemblez-les à la sauce.

REMARQUES : La carotte jaune est un légume oublié, on peut donc la remplacer par une carotte traditionnelle. Le lard peut être remplacé par de la pancetta. Une cuisson plus longue renforcera la saveur de cette sauce.

RECETTE PROPOSÉE PAR PIERROT

Mon avis **FLOBOI** Certainement une des meilleures que nous n'ayons jamais mangée ! Je n'hésite pas à mijoter plus longtemps. Les sauces en boîte, c'est TER-MI-NÉ ! Merci !

Pâtes sauce puttanesca

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 20 minutes

- 6 filets d'anchois
- 500 g de tomates
- 125 g d'olives noires dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 1 piment rouge séché
- 500 g de pâtes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de câpres

1 Pelez, épépinez et concassez les tomates. Coupez en deux les olives. Réservez l'ensemble. **2** Épluchez l'ail et écrasez-le, ainsi que le piment. Hachez les anchois. Dans une casserole avec l'huile, cuisez le tout 1 minute. **3** Ajoutez les tomates, les olives et les câpres, puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes environ, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse et un peu épaisse. **4** Pendant ce temps, dans une grande casserole d'eau bouillante, cuisez les pâtes le temps indiqué sur le paquet moins 1 minute. Égouttez-les en réservant 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Maintenez au chaud. **5** Dans le plat de service assemblez les pâtes, le jus réservé et la sauce. Mélangez soigneusement et servez.

Mon avis — **MIEREKE X** — **Tout simplement et absolument délicieux, juteux, savoureux. Un tout grand merci pour cette recette amusante et super facile à réaliser !**

Salade de pâtes aux tomates cerise, basilic et parmesan

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

- 1 barquette de tomates cerise
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 200 g de parmesan
- 300 g de pâtes (torsades par exemple)
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Cuisez les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis rafraîchissez-les pour éviter qu'elles ne collent. **2** Pendant ce temps, coupez en deux les tomates cerise. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Râpez le parmesan. Pelez et écrasez l'ail. **3** Dans un saladier, assemblez les pâtes et ces ingrédients préparés. Arrosez d'huile, salez, poivrez et mélangez.

REMARQUES Parfait pour accompagner un barbecue. À défaut, utilisez du basilic surgelé.

RECETTE PROPOSÉE PAR SARAH_30

Mon avis — **PHILILI** — **C'est bien connu : ce qui est simple est toujours ce qui marche le mieux ! Un régal !**

Pennes all'arrabiata

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 20 minutes

- 125 g de poitrine fumée
- 500 g de tomates bien mûres
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 piment rouge frais
- 50 g de fromage râpé
- 25 g de beurre
- 400 g de penne
- sel et poivre

1 Équeutez et incisez en croix les tomates. Ébouillantez-les 10 secondes, puis égouttez-les. Épluchez-les, coupez-les en quatre et concassez-les au couteau. **2** Pelez et hachez les oignons et l'ail. Détaillez en fines lamelles la poitrine. Après en avoir ôté le pédoncule, ouvrez en deux, épépinez et ciselez le piment. **3** Dans une sauteuse, faites dorer au beurre l'ail et l'oignon. Incorporez le piment, puis les tomates. Salez, poivrez et laissez cuire à découvert 15 minutes. **4** Dans une grande casserole, cuisez les pennes comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les et réservez au chaud. **5** Hors du feu, ajoutez les pâtes dans la sauteuse et remuez pour les imprégner de sauce. Répartissez dans les assiettes et parsemez de fromage râpé.

RECETTE PROPOSÉE PAR ANGELIQUE_311

Votre cinquième mission : apprivoiser la cuisson des pâtes au four. Du gratin aux lasagnes, en passant par les cannellonis, le four va devenir votre meilleur ami.

Lasagnes à la bolognaise

En tant que bon agent secret, dénichez les trésors qui se cachent sous la croûte.

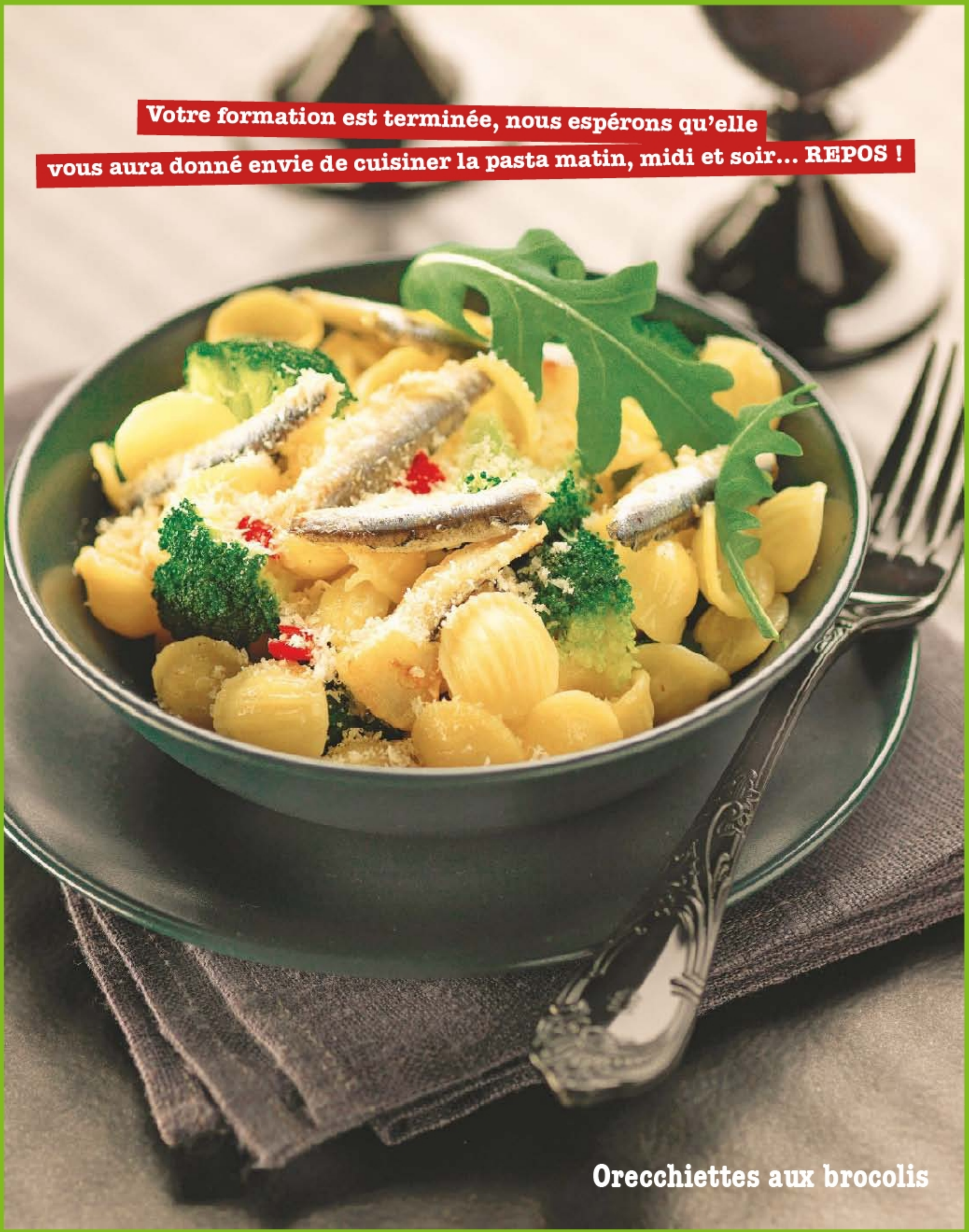
Retrouvez les recettes en page 68.

CANNELLONIS AU BŒUF À LA PIÉMONTAISE
Changez de forme et de présentation, histoire de ne pas vous laisser enfermer dans ce que vous savez cuisiner.

Gratin de pennes aux légumes

Son secret : s'adapter à toutes vos envies au gré des ingrédients dont vous disposez.

Votre formation est terminée, nous espérons qu'elle vous aura donné envie de cuisiner la pasta matin, midi et soir... REPOS !

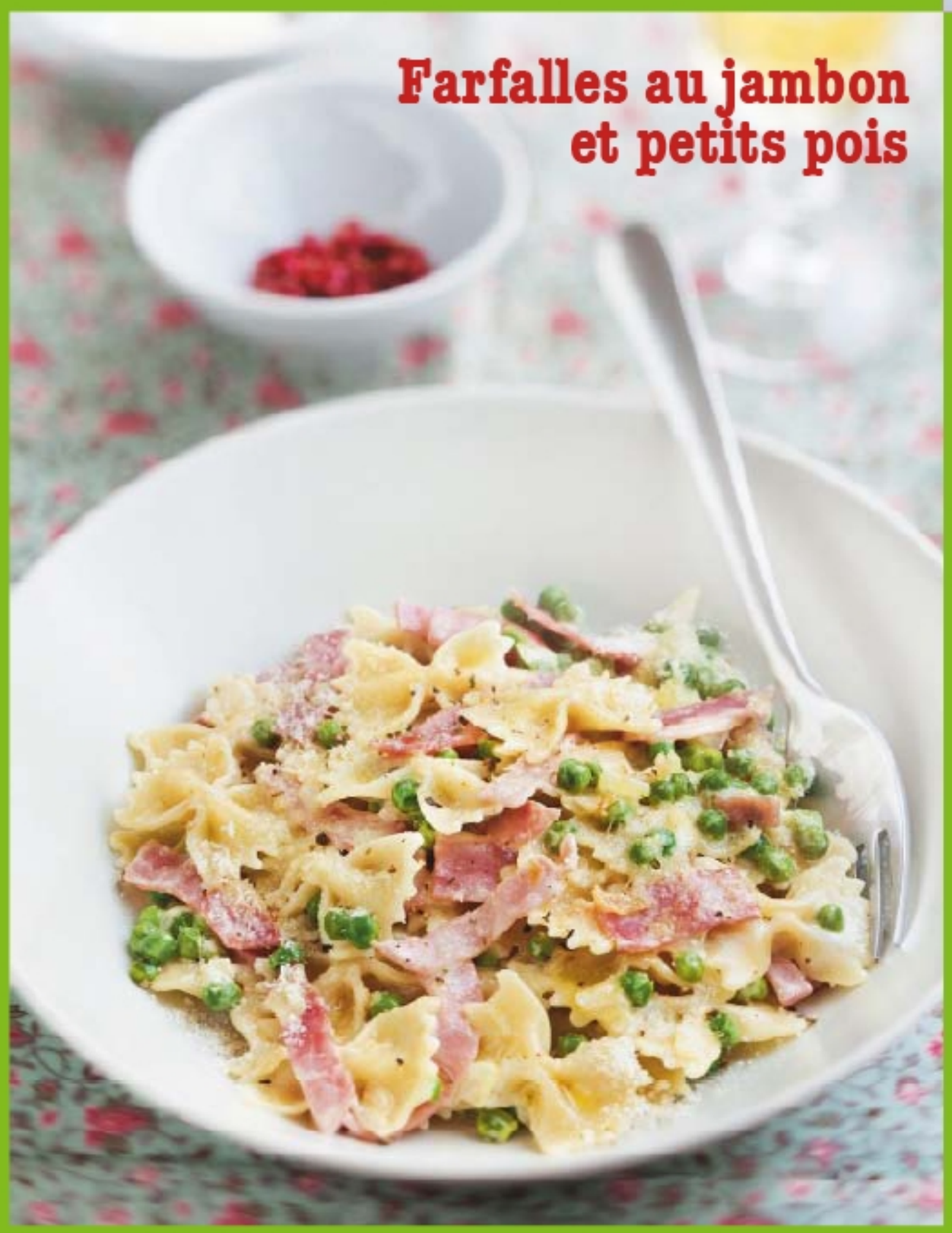


Orecchiettes aux brocolis

Conchiglionis farcis à l'italienne

Tagliatelles à la crème de poireau

Farfalles au jambon et petits pois



Pastasotto poivron merguez (pâtes façon risotto)

Retrouvez les recettes en pages 68 et 69.

Lasagnes à la bolognaise

Pour 8 personnes

Préparation 25 minutes

Cuisson 1 h 15 minutes

- 125 g de parmesan râpé • 70 g de fromage râpé • 25 g de beurre • 1 l de sauce béchamel (maison ou toute faite) • 1 paquet de pâtes à lasagnes • huile d'olive

Pour la bolognaise :

- 600 g de viande de bœuf haché • 800 g de purée de tomate • 3 oignons • 1 carotte • 1 branche de céleri • 1 branche de basilic • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 1 branche de thym • 12,5 cl de vin rouge • huile d'olive • sel et poivre

1 Préparez la bolognaise : pelez les oignons, l'ail et la carotte. Écrasez l'ail, puis émincez l'oignon. Hachez fin la carotte et le céleri. **2** Dans une sauteuse avec un peu d'huile, faites suer l'ail et l'oignon. Ajoutez les légumes hachés puis la viande. Faites revenir le tout en mélangeant, versez le vin et laissez réduire. **3** Incorporez la purée de tomate, 20 cl d'eau, et les herbes. Salez, poivrez, puis laisser mijoter 45 minutes. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). **4** Huilez le plat à lasagnes. Tapissez-en le fond d'une fine couche de béchamel, recouvrez d'une de pâtes à lasagnes, nappez de bolognaise puis de béchamel, et saupoudrez de parmesan. **5** Répétez cette opération et terminez par une couche de pâtes à lasagnes entre deux de béchamel. Parsemez du fromage râpé et du beurre en noisettes, puis enfournez pour 25 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR DANYWILDE44

Cannellonis au bœuf à la piémontaise

Pour 4 personnes

Préparation 90 minutes

Cuisson 30 minutes

- 8 cannellonis • 50 cl de sauce béchamel (maison ou toute faite)

Pour la farce : • 350 g de bœuf haché • 1 branche de céleri • 1 ou 2 tomates • 1 oignon moyen • 1 belle carotte • 2 œufs • 15 cl de vin rouge • 1 cube de bouillon de viande • parmesan • chapelure • sel et poivre

1 Découpez céleri, carotte, oignons en julienne, et faites revenir dans une sauteuse 10 minutes à feu moyen. Toujours à feu moyen, faites revenir la viande dans la sauteuse. Assaisonnez à votre goût (herbes, sel, poivre, un peu de piquant ?). **2** Une fois la viande cuite, ajoutez le vin rouge et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que la moitié du vin se soit évaporé. **3** Ajoutez la tomate découpée en cubes, ainsi que le bouillon, dans lequel vous aurez délayé le concentré de tomate. **4** Réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter… jusqu'à ce que vous ayez trop faim. La sauce doit être assez liée, mais vérifiez et ajoutez le cas échéant un rien de bouillon en cours de cuisson. **5** Récupérez le jus de cuisson de la farce (ou un peu d'eau), et mélangez-y un tiers de tasse de parmesan et un tiers de tasse de chapelure. Mélangez, versez dans la farce, mélangez le tout. Ajoutez 2 œufs entiers et mélangez soigneusement. **6** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Farcissez les cannellonis et placez-les bien serrés dans un plat beurré. **7** Nappez de béchamel, saupoudrez de parmesan et enfournez pour environ 30 minutes.

Gratin de pennes aux légumes

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 45 minutes

- 1 aubergine • 1 courgette • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 2 branches de basilic • 2 gousses d'ail • 5 brins de persil • herbes de Provence • 300 g de mozzarella • 250 g de penne • 200 g de sauce tomate • huile d'olive • sel et poivre

1 Pelez et pressez l'ail. Rincez et hachez le persil. Lavez les légumes, puis épépinez les poivrons et coupez-les en morceaux avec l'aubergine et la courgette **2** Dans une casserole avec de l'huile, faites revenir les légumes avec l'ail, les herbes de Provence et le persil. Salez, poivrez et cuisez 30 minutes en remuant de temps en temps. **3** Pendant ce temps, mettez les pennes à cuire « al dente » dans de l'eau salée. Égouttez-les et réservez. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). **4** Dans un plat à four, mélangez les pennes, les légumes et la sauce tomate. Sur le dessus, détaillez en dés la mozzarella. Enfournez pour 15 minutes. **5** Essorez, effeuillez et ciselez le basilic. Parsemez-en le gratin avant de servir.

Mon avis **CHARDER** Facile et excellent avec du basilic frais.

Orecchiettes aux brocolis

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

- 500 g de brocolis • 2 gousses d'ail • 100 g de parmesan (ou de pecorino) râpé • 500 g d'orecchiettes • huile d'olive • sel

1 Nettoyez les brocolis, en éliminant les tiges les plus dures, et coupez-les grossièrement. Pelez l'ail. **2** Dans une sauteuse, chauffez de l'huile avec l'ail entier. Faites-y revenir 5 minutes à feu moyen les brocolis, en ajoutant un peu d'eau s'il le faut. **3** Salez, versez de l'eau et cuisez les orechiettes dans ce mélange. Si nécessaire, rajoutez de l'eau en cours de cuisson. **4** Quand les pâtes sont cuites et l'eau évaporée, parsemez de fromage, mélangez et servez.

NOTRE PETIT PLUS Au moment de servir, ajoutez quelques anchois marinés.

RECETTE PROPOSÉE PAR MASSIMILIANO

Mon avis **LUCIE_220** Hum ! J'ai testé avec des orecchiettes de plusieurs couleurs que j'avais rapportées d'Italie, et cette recette les a sublimées. À la fin, j'ai juste ajouté de la crème liquide à la place de l'eau pour finir de faire cuire les pâtes et les brocolis, puis, au moment de servir, j'ai saupoudré de cerneaux de noix concassés. Délicieux !

Conchiglionis farcis à l'italienne

Pour 6 personnes

Préparation 25 minutes

Cuisson 35 minutes

- 100 g de speck (ou autre jambon fumé) • 2 échalotes • 2 branches de basilic (ou 8 de persil) • 5 tomates séchées marinées à l'huile • thym ou origan séché • 1 pincée d'ail haché • 250 g de ricotta • 1 œuf • 20 g de parmesan • 24 conchiglionis • 1 c. à soupe d'huile d'olive • ½ cube de bouillon de bœuf • sel et poivre

1 Cuisez les conchiglionis 10 minutes dans une grande casserole d'eau salée. 2 Dans une petite casserole, dissolvez le cube de bouillon dans 15 cl d'eau frémissante. Pelez et émincez les échalotes, puis coupez en petits cubes le speck et les tomates égouttées. 3 Dans une poêle avec l'huile, faites revenir les échalotes, ajoutez l'ail, le thym, puis les tomates et le jambon. 4 Salez et poivrez, puis laissez mijoter 5 minutes en tournant. Mettez à tiédir dans une jatte. 5 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez les pâtes et rincez-les à l'eau froide. 6 Ciselez le basilic. Dans la jatte, intégrez-le au mélange tiédi avec la ricotta et le parmesan. Battez l'œuf, additionnez-le et amalgamez. 7 Farcissez les pâtes aux trois quarts (la farce gonflera un peu). Disposez-les, face ouverte vers le haut et sans les empiler, dans un large plat à gratin contenant un mince fond de bouillon. 8 Recouvrez de papier-alu et enfournez pour 20 minutes. Avec le reste de bouillon, arrosez les pâtes par deux fois, pour qu'elles ne sèchent pas.

Tagliatelles à la crème de poireau

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

- 150 g de lardons • 2 beaux poireaux • 20 cl de crème fraîche • 500 g de tagliatelles • beurre • parmesan râpé • sel et poivre

1 Lavez puis émincez les poireaux. Dans une poêle avec un bon morceau de beurre, faites-les fondre 15 minutes, en remuant souvent. 2 Quand les poireaux sont bien fondus, ajoutez les lardons et faites dorer. Hors du feu, versez la crème fraîche, salez, poivrez et mélangez. 3 Pendant ce temps, dans une grande cocotte d'eau salée, cuisez les tagliatelles comme indiqué sur le paquet. 4 Égouttez les pâtes, transvasez-les dans un plat, nappez de sauce au poireau et saupoudrez de parmesan.

REMARQUE : Mettre un bon bol de parmesan fraîchement râpé sur la table. Vos convives en redemanderont !

RECETTE PROPOSÉE PAR VAVA

Mon avis

BONALORS

Facile à faire, relativement rapide et excellent. Un petit plus : faire fondre les poireaux dans un peu de vin blanc. Autre astuce, pour les lardons, mettre moitié poitrine fraîche, moitié poitrine fumée…

Farfalles au jambon et petits pois

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

Cuisson 30 minutes

- 25 tranches fines de jambon cuit • 200 g de petits pois frais (ou surgelés) • 1 oignon • 10 cl de crème fraîche liquide • 50 g de parmesan râpé • 500 g de farfalles • huile • sel et poivre

1 Pelez et hachez l'oignon, puis, dans une poêle avec de l'huile, faites-le suer 5 minutes. Coupez en petits carrés le jambon, ajoutez-le et poursuivez la cuisson 5 minutes. Incorporez les petits pois, salez, poivrez et laissez mijoter 20 minutes. 2 Pendant ce temps, cuisez les farfalles à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Réservez au chaud. 3 Versez la crème dans la poêle. Quand elle commence à bouillir, mélangez les pâtes à cette préparation, parsemez de parmesan et servez aussitôt.

REMARQUE : Rapide, économique et délicieux.

Mon avis

CEINTDRAPS

Excellent, c'est le commentaire de mes enfants. Ils ont adoré.

Pastasotto poivron merguez (pâtes façon risotto)

Pour 2 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 20 minutes

- 3 merguez • 2 poivrons • 1 gros oignon • 50 g de parmesan râpé • 200 g de pâtes courtes (fusillis ou pennes) • 1 cube de bouillon de poule • huile d'olive • poivre

1 Pelez l'oignon, puis rincez et épépinez les poivrons. Émincez le tout et coupez en morceaux les merguez. 2 Dans une poêle avec un peu d'huile, cuisez les merguez (pour alléger, jetez-en la graisse). Ajoutez les oignons et les poivrons, puis faites-les revenir. 3 Pendant ce temps, portez à ébullition 50 cl d'eau, puis dissolvez-y le cube de bouillon. 4 Intégrez les pâtes dans la poêle, et tournez 2 minutes. Couvrez du bouillon, réduisez le feu et cuisez 15 minutes environ, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. 5 Remuez régulièrement (pour que l'amidon des pâtes se mélange bien à l'eau). Ajoutez de l'eau si besoin. Poivrez et parsemez du parmesan avant de servir.

REMARQUES : Cette cuisson par absorption permet des pâtes al dente qui ont absorbé tous les goûts des autres ingrédients.

RECETTE PROPOSÉE PAR FUNAMBULINE

Mon avis

ALTERDRINE

Super bon, super simple je n'ai pas pu m'empêcher de me resservir ! C'est une excellente idée pour cuisiner les pâtes.

Et si ce soir vous n'avez pas envie de cuisiner...

marmiton restos

Des restaurants testés et approuvés par les marmitonautes.

www.marmiton.org/restos

Disponible sur l'App Store

Un must de mamiton.org sublimé…

… par le chef Benjamin Toursel

Chef, qui es-tu ?

À seulement la quarantaine, Benjamin Tourcel et sa femme, Agathe, sont les heureux propriétaires de l'auberge « Le Prieuré », à Moirax, près d'Agen, dans le Lot-et-Garonne. Après un BTS de cuisine, Benjamin et son épouse s'envolent pour l'Angleterre, où ils travailleront trois ans dans un hôtel quatre-étoiles près de Londres. De retour en France, ils prennent la gérance d'un restaurant en Savoie, au pied des pistes. Ensuite, ce sera la rencontre avec Michel Trama, le chef de L'Aubergade, à Puymirol, dont il restera le second deux années durant. À l'âge de 30 ans, les deux amoureux décident de se laisser tenter par le grand bain, et d'ouvrir leur propre restaurant dans la petite commune de Moirax… Séduits par la beauté de l'endroit (un ancien prieuré), un jardin arboré d'arbres séculaires, et dans l'idée d'y privilégier leur vie de famille (ce qui ne l'empêche pas de travailler douze à quatorze heures par jour), ils ouvrent courageusement le petit restaurant. En quelques années les récompenses pleuvent, avec une étoile au « Guide Michelin » et 3 toques au « Gault & Millaut ». Sa cuisine, il la définit comme « vive, tranchante, qui bouscule parfois les codes tout en restant cohérente. La cuisine, ce sont trois points indissociables : un produit, une cuisson et un assaisonnement, le tout associé à de la sensibilité et un peu d'identité personnelle ».

Son adresse : **Auberge Le Prieuré**
Agathe et Benjamin Toursel, Le Bourg, 47310 Moirax. Tél. 05 53 47 59 55

1

La recette du site
Raie aux câpres

Pour 2 personnes
Préparation 25 minutes
(hors décongélation éventuelle)
Cuisson 15 minutes

- **2 ailes de raie**
- **50 g de beurre**
- **50 g de câpres**

1 Si elles sont surgelées, faire dégeler les ailes en les passant d'abord sous un filet d'eau claire, puis en les plongeant le temps nécessaire dans un récipient rempli de lait.

2 Placez la raie dans un court-bouillon froid et vinaigré. Laissez cuire à petits bouillons 13 minutes.

3 Pendant ce temps, mettre le beurre à fondre dans une petite poêle, jusqu'à ce qu'il soit noisette. Ajoutez alors les câpres, en écrasant quelques-unes d'elles. Versez sur les ailes de raie préalablement détachées de l'arête centrale. Servez immédiatement.

Le chef « marmitonne »

2 La version du chef

Pour 4 personnes Préparation 30 minutes Cuisson 35 minutes

• 4 ailes de raie • 200 g de câpres • 30 g d'anchois • 80 g de tomates confites • 40 g d'oignons frais • 1 pièce de citron confit • 200 g de beurre • 5 cl de lait • 150 g de pain de mie • 70 g de noisettes • 60 g de chapelure • 15 g de café moulu • huile de noisette • gros sel et fleur de sel

1 Parez l'aile de raie, en faisant glisser le couteau le long de l'arête. Si l'opération vous semble compliquée, n'hésitez pas à demander à votre poissonnier. Réservez au frais.

2 Réalisez le beurre noisette au café : chauffez le beurre en le remuant, jusqu'à une température de 150 °C. Passez au chinois. Ajoutez le café moulu. Laissez infuser 20 minutes et passez de nouveau au chinois. Réservez.

3 Torréfiez les noisettes. Mettez-les dans un sachet, remuez pour les peler et concassez-les. Torréfiez la chapelure. Mélangez le tout, ajoutez de l'huile de noisette et remuez jusqu'à obtenir la consistance d'un sable humide. Assaisonnez de fleur de sel. Réservez.

4 Préparez le condiment aux câpres : réunissez dans le bol d'un mixeur, les tomates confites, le pain de mie, le lait, 150 g de câpres, 15 g d'anchois et 10 g d'oignons. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Réservez.

5 Coupez le reste d'anchois en petits cubes et taillez le reste d'oignons en petits quartiers. Procédez de même avec la pièce de citron confit. Faites frire 50 g câpres à la friteuse et réservez-les sur du papier absorbant.

6 Placez l'aile de raie dans du gros sel pendant 5 minutes environ, et rincez-la. Faites-la ensuite pocher sur feu très doux (il ne faut pas excéder 55 °C) dans le beurre de noisette au café. Déposez-la sur du papier absorbant.

7 Disposez au centre de l'assiette un trait de condiment aux câpres. Posez l'aile de raie, ajoutez avec parcimonie les petites garnitures et finissez avec le condiment aux noisettes.

8 Vous pouvez ajouter quelques herbes du jardin, comme la capucine, qui apportera une touche piquante au plat.

✤ Le truc du chef

« La raie est un poisson un peu gluant, et je vous conseille d'essuyer la chair avec du papier absorbant avant de la cuisiner. »

Aile de raie pochée au café, câpres et noisettes

RECETTE PROPOSÉE PAR PISCIA

Caponata (sans poivron)

Salade thaïe de boeuf

60 recettes pour prolonger L'ÉTÉ

RECETTE PROPOSÉE PAR REBECCA_4

Compotée de fruits d'automne

Focaccia aux olives noires

RECETTE PROPOSÉE PAR CLARELIE

Cette année, l'été, on ne va pas le laisser filer de sitôt. On l'a attendu longtemps, alors on compte bien en profiter ! L'été sera indien, et il sera dans l'assiette jusqu'aux derniers jours d'octobre. Ça tombe bien, fruits et légumes d'été font de la résistance en s'exposant au doux soleil de septembre. Prunes, raisins et courges envahissent les étals, le barbecue joue les prolongations, comme le temps de l'apéro. La grille des programmes Marmiton pour la rentrée reste donc en mode « été » : 60 recettes ensoleillées à cuisiner les lunettes de soleil sur le bout du nez, la crème solaire à portée de main et le sourire aux lèvres. Car qui dit plaisir des papilles dit bonne humeur ! Exactement ce dont nous avons besoin maintenant… Alors qu'attendez-vous pour tourner la page ? **Par Claire Debruille**

RECETTE PROPOSÉE PAR MAMA_1

Cake de fin d'été aux prunes noires et reines-claudes

RECETTE PROPOSÉE PAR MANOU1983

Pissaladière à la tomate (pichade mentonnaise)

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 35 | Repos 2 h 30

Pour la pâte : • 200 g de farine • 4 c. à café d'huile d'olive • 10 g de levure de boulangerie • sel
Pour la sauce tomate : • 10 anchois • 6 grosses tomates mûres • 2 gros oignons • 2 gousses d'ail • 3 feuilles de laurier • 2 branches de thym • huile d'olive • sel et poivre
Pour la décoration : • 6 anchois • 12 olives noires dénoyautées • 4 gousses d'ail

1 Préparez la pâte : diluez la levure dans 8 cl d'eau tiède et, dans un saladier, versez peu à peu sur la farine creusée d'un puits. **2** Salez et ajoutez l'huile tout en pétrissant suffisamment, sinon le résultat ressemblera à une pâte à pizza (c'est bon quand même). Formez une boule, couvrez et laissez reposer 2 heures. **3** Préparez la sauce : ébouillantez les tomates 1 minute, pelez-les et détaillez-les en petits dés. Épluchez et émincez les oignons. Pelez et écrasez l'ail, puis hachez les anchois. **4** Dans une grande poêle huilée, faites suer les oignons pour qu'ils soient translucides sans roussir. Incorporez les tomates, l'ail, les herbes et les anchois. Salez et poivrez, puis faites mijoter au moins 1 heure sans couvrir. Laissez refroidir. **5** Abaissez la pâte sur 0,5 cm d'épaisseur, piquez-la à la fourchette, badigeonnez d'huile sur les deux faces et disposez sur une plaque. **6** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez la pâte de sauce, décorez avec les anchois, les olives et l'ail pelé, puis laissez reposer 30 minutes. Enfournez pour 30 minutes.

NOTRE PETIT PLUS : À faire aussi dans un moule à tarte allongé pour éviter que la sauce ne déborde.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANGELZOE Ça me rappelle mon enfance ! Un véritable délice... Une valeur sûre pour l'apéro qui a toujours beaucoup de succès. Mon plat s'est vidé en quelques minutes. J'ajoute un trait de sirop d'érable dans la compotée d'oignons pour l'adoucir. Merci pour la recette.

REMARQUES : Se mange tiède ou froid. Il s'agit d'une spécialité mentonnaise et monégasque qu'on appelle « pichade », variante de la pissaladière niçoise constituée uniquement d'une préparation à base d'oignon. Vous pouvez varier le nombre d'anchois, choisir des tomates concassées (2 boîtes de 400 g) ou acheter 300 g de pâte à pain en boulangerie.

RECETTE PROPOSÉE PAR CLARELIE

Focaccia aux olives noires

Pour 1 focaccia

Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes | Repos 45 minutes

• 150 g d'olives noires dénoyautées • 250 g de farine • 7 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de thym (ou d'herbes de Provence) • 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée à levée rapide • 1 c. à café de sel

1 Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et la levure à l'aide d'une cuillère en bois. Versez 15 cl d'eau tiède tout en tournant. **2** Incorporez 3 cuillerées à soupe d'huile et pétrissez à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène qui ne colle plus aux doigts. Couvrez d'un torchon, et laissez reposer 45 minutes près d'une source de chaleur. **3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez en deux les olives, puis ajoutez-les à la pâte avec le thym et 3 cuillerées à soupe d'huile. Mélangez bien, étalez grossièrement à la main sur une plaque farinée et badigeonnez du reste d'huile. **4** Enfournez pour 20 minutes en déposant un bol d'eau près de la plaque. Servez la focaccia tiède, découpée en morceaux à l'apéritif.

REMARQUES : **C'est une sorte de fougasse aux olives. Pour accélérer sa levée, placez la pâte dans le four préchauffé 10 minutes à la plus basse température en laissant la porte entrouverte.**

L'AVIS DES INTERNAUTES

NANOU657 Vraiment très bonne recette, je l'ai faite avec des aubergines, des olives vertes et du parmesan. Excellent !!

RECETTE PROPOSÉE PAR JULY21

Bruschetta tomate, aubergine et chèvre

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

• 300 g de jambon cru • 1 grosse aubergine • 2 tomates bien mûres • 1 gousse d'ail • 4 feuilles de basilic • 8 palets de chèvre frais • 4 grosses tranches de pain • huile d'olive • sel

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les aubergines et coupez-les en tranches épaisses de 1 cm. Salez des deux côtés et faites dégorger environ 2 minutes. **2** Essuyez-les avec du papier absorbant et faites-les revenir dans une poêle légèrement huilée. **3** Pendant ce temps, plongez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, pelez-les, puis découpez-les en petits dés. Détaillez le jambon en lamelles. **4** Frottez les tranches de pain avec l'ail et versez-y quelques gouttes d'huile. Répartissez dessus les tranches d'aubergine puis les dés de tomate, les palets de chèvre et les lamelles de jambon. **5** Enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Avant de servir, disposez les feuilles de basilic sur les bruschettas.

L'AVIS DES INTERNAUTES

LITTLEK 5 car il n'existe pas de note plus élevée ! Au lieu des tomates, j'ai utilisé un fond de sauce tomate aux poivrons. C'était absolument divin, surtout le pain à ail (pain ciabatta MAP). Un régal, merci pour la recette !!

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRIS

Salade d'automne

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes

- 1 salade (feuille de chêne) • 200 g de champignons de Paris
- 100 g de raisin blanc • 100 g de raisin noir • 50 g de noix décortiquées
- 10 olives noires dénoyautées • 2 échalotes • 2 c. à soupe de persil haché
- 150 g de fromage de chèvre (ou feta de brebis)
- 2 c. à soupe d'huile de noix (ou d'olive)

Pour la vinaigrette : • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre
• 1 c. à soupe de vin de Xérès • 1 c. à café de miel liquide • sel et poivre

1 Nettoyez les champignons et coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Pelez et émincez les échalotes. Dans une poêle avec l'huile, faites revenir l'ensemble 2 minutes à feu vif en remuant bien. 2 Lavez, effeuillez et essorez la salade. Hachez grossièrement les noix. Rincez et égrainez les raisins, coupez le chèvre en cubes et détaillez les olives en rondelles. 3 Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre, le vin et le miel. Salez, poivrez et ajoutez-y les champignons (tièdes ou froids selon votre goût) et les autres ingrédients à l'exception de la salade. 4 Disposez la feuille de chêne dans un grand saladier ou répartissez-la dans 4 assiettes, nappez de sauce et servez.

L'AVIS DES INTERNAUTES

LAROMAINE Excellente recette ! Les champignons et les échalotes, je les ai fait sauter bien avant. Je les ai simplement laissé tremper dans la vinaigrette miellée : les saveurs se sont mêlées et c'était délicieux !

RECETTE PROPOSÉE PAR BEYAFOOT

Salade d'oignon doux et de dattes

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Réfrigération 1 heure

- 1 gros chèvre très frais

Pour la salade : • 1 barquette de dattes • 2 gros oignons doux (ou rouges) • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de jus de citron
• 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à café de sucre en poudre • sel

1 Pelez et émincez les oignons. Ouvrez en deux et dénoyautez les dattes. 2 Dans le plat de service, préparez la salade en émulsionnant le reste des ingrédients jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Intégrez les oignons et les dattes. 3 Mélangez soigneusement et placez 1 heure au réfrigérateur en remuant régulièrement pour bien imprégner de sauce. 4 Servez avec le chèvre frais entier à part : les convives prennent chacun un peu de salade et de chèvre, les deux se mangent ensemble.

REMARQUES : Si vous avez de l'huile d'argan, c'est encore mieux que l'huile d'olive (on peut aussi faire moitié-moitié).

L'AVIS DES INTERNAUTES

SIXTE C'est très bon, très frais. Je la présente en verrines à la place du sempiternel saladier... Avec seulement 1/2 oignon rouge et surtout de la bonne roquette. Le mariage est superbe avec les dattes et le chèvre, que je mélange dès le début avec tout le reste avant l'étape réfrigérateur. Très original, merci…

RECETTE PROPOSÉE PAR GLORIA

Salade de melon à la mimolette

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

- 1 petit melon
- 2 belles tomates
- 10 belles feuilles de salade
- 125 g de mimolette
- 3 c. à soupe de noix de coco en poudre
- huile d'olive
- sel

1 Épluchez et égrainez le melon, puis détaillez la chair en cubes. Rincez les tomates et coupez-les en quartiers. Taillez la mimolette en dés. **2** Lavez puis essorez les feuilles de salade et garnissez-en le fond d'un plat. Répartissez dessus les ingrédients préparés. **3** Salez légèrement, saupoudrez de noix de coco et arrosez d'huile.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARIECLAIRE_304 Nous avons aimé ce mélange un peu surprenant au départ mais rafraîchissant.

RECETTE PROPOSÉE PAR PHILIPPE_137

Salade de légumes grillés

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 30 minutes

- 4 courgettes moyennes • 2 aubergines • 1 poivron rouge (ou jaune)
- 2 gousses d'ail • 10 cl d'huile d'olive fruitée
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 pincée de sel fin (facultatif)

1 Préchauffez le four en position gril. Pelez l'ail puis écrasez-le en purée et, dans un bol, ajoutez-le à l'huile et au vinaigre. Émulsionnez et réservez. **2** Lavez et coupez en quatre le poivron, puis égrainez-le et ôtez-en les parties blanches. Enfournez pour 20 minutes. **3** Après les avoir rincées, détaillez les aubergines dans le sens de la longueur en lamelles de 2 à 3 mm d'épaisseur. Faites de même avec les courgettes, mais si possible en tranches plus fines (avec un Économe, c'est l'idéal). **4** Épluchez et détaillez en fines lanières le poivron. Dans une poêle antiadhésive, faites griller à sec d'un seul côté les lamelles, sans qu'elles se chevauchent. Elles doivent présenter quelques taches grillées pour être à point. **5** Au fur et à mesure, disposez-les dans un plat de service en couches successives, en les alternant avec des lanières de poivron, et quelques traits d'huile aillée. **6** Terminez en nappant du reste d'huile et salez éventuellement. Il est préférable que les légumes ne soient pas « noyés ». Servez aussitôt avec du bon pain grillé (les légumes restent croquants).

L'AVIS DES INTERNAUTES
ALINE_60 Tout à fait délicieux : je l'ai servie tiède, garnie de mesclun, d'olives et de basilic frais ciselé. Le contraste entre les légumes tièdes et la salade était non seulement décoratif, mais vraiment très agréable.

Mousse de courgette

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 40 minutes

- 200 g de courgettes
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 œuf
- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Après en avoir ôté le pédoncule, lavez les courgettes et détaillez-les en rondelles de 1 cm. Cuisez-les 10 minutes à la vapeur. **2** Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Dans un saladier, ajoutez-le à l'œuf avec la crème et la moitié du persil. Salez, poivrez et battez l'ensemble. **3** Réduisez les courgettes en purée au mixeur, additionnez la préparation précédente et mélangez. **4** Versez dans un plat à four préalablement beurré et enfournez pour 30 minutes. Parsemez du reste de persil avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MMEDUDU Impeccable, ça fait la deuxième fois que je la fais et vraiment j'adore. Légère, goûteuse, facile, j'ai cette fois-ci remplacé une partie de la crème par du fromage frais ail et fines herbes et ajouté un peu de parmesan. Miam !

RECETTE PROPOSÉE PAR AGATHE_GATERIE

Palmiers apéritifs olive feta

Pour 40 palmiers
Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

• 300 g de pâte feuilletée • 200 g de feta • 100 g d'olives vertes dénoyautées • 100 g d'olives noires dénoyautées • herbes de Provence • sel

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Étalez la pâte en un rectangle d'environ 30 sur 45 cm. **2** Mixez soigneusement ensemble la feta et les olives, puis étalez sur la pâte. Enroulez en boudin vers le centre les deux côtés les plus longs du rectangle, jusqu'à ce qu'ils se touchent. **3** Détaillez l'ensemble en fines tranches. Disposez les palmiers sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, saupoudrez de sel et d'herbes de Provence, et enfournez pour 10 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BARBARL C'est très simple à réaliser et très bon ! Quand j'ai terminé de préparer et que j'ai roulé la pâte, je mets le tout au congélateur pour que ça durcisse un peu, c'est beaucoup plus facile ensuite de couper de belles tranches très fines, ça ne s'écrase pas. Et si une pâte entière me fait souvent trop, j'en laisse une partie au congélateur que je ressors à une autre occasion.

RECETTE PROPOSÉE PAR FABIENNE48

Mousse d'aubergine et son confit de poivron

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 50 minutes

• 2 aubergines moyennes • 1 gros poivron rouge • 1 oignon moyen • 2 œufs • 10 cl de crème entière liquide • huile d'olive • muscade • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez et coupez les aubergines en gros cubes, puis faites-les revenir dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'huile. **2** Salez, poivrez, versez ½ verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 10 minutes en remuant de temps en temps. **3** Mixez-les avec la crème et les œufs, rectifiez l'assaisonnement et râpez dessus un peu de muscade. **4** Répartissez dans 4 petites cocottes en fonte jusqu'aux trois quarts de leur hauteur et enfournez pour 35 minutes. **5** Rincez et ébouillantez 5 minutes le poivron. Pelez-le ainsi que l'oignon, puis détaillez-les en dés. **6** Dans une poêle huilée, faites-les suer quelques minutes, salez, poivrez, couvrez et laissez confire à feu doux 20 minutes. Recouvrez-en les mousses et servez tiède ou froid.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MAMIEMOUCHE **Excellent. Les saveurs ressortent davantage lorsque tout est bien froid. Je n'ai pas pelé le poivron. Coupé en petits cubes, ce n'est pas vraiment nécessaire.**

RECETTE PROPOSÉE PAR FALBALA71

Oeuf mollet sur lit de lentilles

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

• 500 g de lentilles vertes du Puy • 1 gros oignon • 1 feuille de laurier • 4 brins de ciboulette • 6 œufs • 1 c. à café de vinaigre balsamique • 1 c. à café de vinaigre de vin • sel et poivre
Pour la vinaigrette : • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • sel et poivre

1 Pelez les oignons et, dans une grande casserole d'eau bouillante, additionnez-les aux lentilles et au laurier, salez, poivrez et cuisez environ 25 minutes, selon les indications sur le paquet. **2** Égouttez, rafraîchissez et laissez refroidir. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis réservez-la. Préparez la vinaigrette en émulsionnant les ingrédients, puis versez-la sur les lentilles. Mélangez, répartissez dans 6 ramequins et placez au frais. **3** Dans une large sauteuse, portez à ébullition 1 l d'eau avec le vinaigre de vin et 1 pincée de sel. **4** Un par un, cassez les œufs dans une tasse et plongez-les 3 minutes dans l'eau bouillante, puis retirez-les à l'écumoire et déposez-les sur les lentilles. **5** Décorez de ciboulette et de quelques gouttes de vinaigre balsamique, puis servez aussitôt, accompagné de tranches de pain complet ou de seigle.

L'AVIS DES INTERNAUTES

SUPERCALIGIFRAISE **L'alliance lentilles-œufs mollets accompagnée de pain de seigle est délicieuse. Je l'ai faite sans oignon dans les lentilles, mais en ajoutant à la salade des dés de tomate fraîche et quelques allumettes de lardons. Je ne l'ai pas présentée en ramequins.**

RECETTE PROPOSÉE PAR JULIETTE_119

Flan de poivron

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 1 h 15

- 3 poivrons rouges • 4 œufs • 1 fromage de chèvre frais
- 20 cl de crème fraîche • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et ouvrez en deux les poivrons. Épépinez-les et retirez-en les parties blanches. 2 Enfournez sur une plaque pour 30 minutes. Détaillez en petits morceaux le chèvre et réservez. 3 Ramenez la température du four à 160 °C (th. 5/6). Pelez les poivrons et mixez-les avec les œufs et la crème. Salez, poivrez et intégrez les morceaux de fromage. 4 Versez dans des ramequins allant au four et enfournez pour 45 minutes. Servez chaud ou froid selon la saison.

REMARQUES : Peut accompagner une viande, des pâtes, des pommes sautées…

L'AVIS DES INTERNAUTES

CUISTO12345 Délicieux ! J'ai mis les morceaux de chèvre (un chèvre bien fait) au-dessus, c'était parfait !

RECETTE PROPOSÉE PAR VERONIQUE_216

Muffins légers aux légumes grillés

Pour 10 petits muffins

Préparation 10 minutes | Cuisson 45 minutes

- ½ courgette • ½ poivron jaune • ½ poivron rouge
- ½ bûche de chèvre • 1 yaourt brassé 0% • 1 œuf • 100 g de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • ½ sachet de levure • lait
- herbes de Provence • cumin • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez et détaillez les légumes en petits dés. 2 Dans une poêle avec l'huile, saisissez-les quelques minutes, puis ajoutez des herbes de Provence, du poivre et du cumin selon votre goût. Couvrez et cuisez 10 minutes à feu doux. 3 Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf, la levure, le yaourt et du sel. Si la préparation ne semble pas assez lisse, ajoutez un peu de lait. 4 Coupez le chèvre en morceaux et intégrez-les avec les légumes à cette préparation. Répartissez dans les moules à muffins et enfournez pour 30 minutes.

REMARQUES : Accompagné de salade, cela fait un repas original pour deux personnes mais cela peut aussi être servi en apéritif ou en entrée.

L'AVIS DES INTERNAUTES

VIRGINIE_513 Recette parfaite pour une entrée pas lourde et agréable (je ne dirais pas non plus que c'est léger… il y a quand même farine, œufs, fromage…). Perso, j'ai tout préparé le matin et enfourné avant de passer à table. Servi avec une roquette et sa sauce huile d'olive/vinaigre de citron. Tout le monde a bien aimé. À refaire sans hésiter !

RECETTE PROPOSÉE PAR SYLVIE_154

Petite charlotte de chèvre au poivron

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Réfrigération 3 heures

- 1 boîte de poivrons rouges cuits et pelés • 2 gousses d'ail
- 1 tige de basilic • 25 cl de crème fraîche • 1 fromage de chèvre frais
- 8 tranches de pain de mie • 2 feuilles de gélatine • huile d'olive
- sel et poivre

1 Toastez les tranches de pain puis frottez-les avec 1 gousse d'ail. Coupez-les en petits bâtonnets de 5 cm de long. **2** Dans les poivrons égouttés, taillez 8 disques du diamètre de vos moules. Dans un bol d'eau froide, mettez à tremper la gélatine. **3** Rincez puis effeuillez le basilic, réservez-en 4 feuilles et hachez le reste. Pelez et pressez l'ail restant. **4** Additionnez l'ensemble à la crème fraîche et au fromage, salez, poivrez, versez un filet d'huile et écrasez bien. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez. **5** Dans le fond de 4 ramequins de 5 cm de haut, répartissez les feuilles de basilic et 4 disques de poivron. **6** Tapissez les côtés de bâtonnets de pain de mie, remplissez de l'appareil au fromage et recouvrez des disques restants. **7** Placez 3 heures au réfrigérateur en tassant bien avec une assiette. Démoulez et servez sur un petit lit de salade.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHRYSTELLINE Ça a vraiment fait sensation ! Très bon et surtout très beau ! Le démoulage se fait très bien. Je l'ai servie avec de la mâche et une vinaigrette au miel, j'ai mis une seule feuille de gélatine et ça se tenait très bien. Merci pour cette recette.

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRYS

Gratin de courgette

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 35 minutes

- 8 petites courgettes • 4 gousses d'ail • 25 cl de lait
- 1 boîte de mascarpone • 2 œufs • 40 g de gorgonzola
- 20 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile olive • herbes de Provence
- sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Épluchez et coupez en rondelles les courgettes. Dans une poêle avec l'huile, faites-les dorer 5 minutes. Pelez et émincez l'ail, puis ajoutez-le dans la poêle avec les herbes, salez et poivrez. **2** Dans un saladier, battez les œufs à la fourchette, versez le mascarpone, mélangez bien et liez avec le lait. Intégrez le gorgonzola par petits morceaux et donnez un tour de moulin. **3** Dans le fond d'un plat à gratin beurré, déposez les courgettes et recouvrez de l'appareil au fromage. Enfournez pour 30 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
GRANA Excellent ! J'ai juste remplacé le mascarpone par de la crème fraîche (afin de ne pas repartir faire les courses). Tous ont adoré, enfants et invités. Les restes ont été terminés dans un sandwich avec un pavé tradition, des tomates cœur-de-bœuf, de l'huile d'olive et du sel. Un régal !

RECETTE PROPOSÉE PAR PISCIA

Caponata (sans poivron)

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes

• 500 g d'aubergines • 300 g de tomates • 1 oignon • 50 g d'olives noires dénoyautées • 1 branche de céleri • 1 gousse d'ail • 50 g de petites câpres • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • sel et poivre

1 Épluchez les aubergines et coupez-les en petits dés ainsi que le céleri. Pelez puis émincez l'ail et l'oignon. Après en avoir ôté la peau et les graines, détaillez les tomates en cubes. 2 Dans une cocotte en fonte avec l'huile, faites revenir 5 minutes l'ail, l'oignon et les aubergines. Ajoutez les tomates et le céleri, et laissez mijoter 15 minutes. 3 Incorporez les câpres, les olives et le vinaigre, puis poursuivez la cuisson 10 minutes. Salez et poivrez. 4 Laissez refroidir et servez bien frais sur des tranches de baguette grillées

REMARQUES

On peut également frotter à l'ail le pain grillé et y verser une goutte d'huile d'olive avant de le recouvrir d'une cuillerée de caponata. Servez à l'apéritif, en guise d'entrée ou pour un buffet. C'est délicieux et les enfants adorent aussi : une bonne façon de leur faire manger des légumes !

RECETTE PROPOSÉE PAR LOBKE

Câlin d'aubergine grillée au saumon fumé

Pour 5 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 20 minutes

• 4 tranches de saumon fumé • 2 aubergines • 8 brins de ciboulette • 4 brins de persil • 2 c. à soupe de crème fraîche • 2 c. à soupe de yaourt • vinaigre de vin • vinaigre balsamique • sel et poivre

1 Préchauffez le four en position gril. Rincez, essorez et hachez la ciboulette et le persil. Dans un bol, incorporez-les à la crème et au yaourt, ajoutez quelques gouttes des deux vinaigres. Salez, poivrez et réservez. 2 Lavez et séchez les aubergines. Dans chacune, découpez dans la longueur 2 tranches de 1 cm d'épaisseur. 3 Enfournez-les sur une plaque pour 20 minutes environ afin qu'elles soient bien grillées. Retournez-les à mi-cuisson. 4 Recouvrez chaque lamelle d'une tranche de saumon et nappez de crème réservée. Enroulez l'aubergine sur elle-même et maintenez avec un pic en bois.

REMARQUES : Délicieux et fait son effet !

L'AVIS DES INTERNAUTES

AURELIE_1667 Très bonne idée de recette. J'ai par contre remplacé la sauce par de la crème fraîche mélangée à du fromage frais ail et fines herbes : du coup c'est encore plus rapide à faire !

RECETTE PROPOSÉE PAR BOUDIOURF

Wrap léger saumon basilic

Pour 4 personnes Préparation 5 minutes | Réfrigération 1 heure

• 4 tranches de saumon fumé • ½ citron (jus) • 40 g de roquette • 1 tige de basilic • 4 c. à soupe de crème fraiche épaisse • 4 tortillas mexicaines • sel et poivre

1 Pressez le citron au-dessus d'un bol. Ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et mélangez. Rincez et effeuillez le basilic, puis lavez et séchez la roquette. **2** Étalez la crème sur les tortillas en les couvrant sur une bonne moitié, puis répartissez-y le saumon, le basilic et la roquette. **3** Roulez en serrant bien et placez les wraps 1 heure au frais. Servez à l'apéritif ou en entrée coupés en tronçons et présentés sur des pics.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ALBATOR75
Très frais, facile à faire et adoré par les invités !

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLINE_365

Mille-feuille de tomate rôtie à l'italienne

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 15 minutes

• 2 tomates • 1 courgette • 1 boule de mozzarella • ½ bûche de chèvre
• 1 pâte feuilletée • 20 cl de vinaigre balsamique
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à café de pesto

1 Découpez 16 carrés de pâte feuilletée de 5 x 5 cm, placez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson puis au réfrigérateur. Préchauffez le four en position gril. Découpez 4 tranches de tomate de 1 cm d'épaisseur et 4 tranches de courgettes de ½ cm. Cuisez-les des 2 côtés dans 2 cuillerées à soupe d'huile. **2** Enfournez la pâte feuilletée et laissez dorer quelques minutes de chaque côté. Mettez le four. **3** Détaillez 4 tranches de mozzarella et de chèvre de 1 cm d'épaisseur. Faites bouillir le vinaigre pour qu'il devienne bien sirupeux. **4** Sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, alternez 1 carré de pâte feuilletée, la courgette, 1 carré de pâte, le chèvre, ½ cuillerée de pesto, 1 carré de pâte, la tomate, 1 carré de pâte, la mozzarella puis le reste du pesto. Maintenez avec un pic en bois puis enfournez pour 5 minutes à 180 °C (th. 6). **5** Servez avec un trait de vinaigre balsamique réduit et d'huile.

RECETTE PROPOSÉE PAR LUCY_3

Mille-feuille aux betteraves, mozzarella et avocat

Pour 4 personne

Préparation 10 minutes

• 5 betteraves rouges cuites • 2 avocats
• 1 citron (2 c. à soupe de jus) • 1 boule de mozzarella • sel et poivre

1 Pelez et dénoyautez les avocats, puis coupez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur, ainsi que la mozzarella et 4 betteraves. Salez légèrement et poivrez. **2** Confectionnez 4 mille-feuilles en superposant 1 tranche de betterave, 1 de mozzarella et 1 d'avocat ; répétez l'opération puis terminez par 1 rondelle de betterave. **3** Mixez la betterave restante, ajoutez-y le jus de citron et servez comme vinaigrette.

REMARQUES : Entrée d'été, car c'est fin et très frais.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JEMARMITONNE : J'ai utilisé un emporte-pièce pour la mise en place du mille-feuille. Recette très fine en bouche, tous mes invités ont apprécié.

20 plats POUR PROFITER DE l'été indien

Le barbecue entend bien résister encore quelque temps à l'assaut des plats mijotés… Qu'à cela ne tienne, laissons-les coexister dans la cuisine pour notre plus grand plaisir !

Tomates farcies à la viande

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 1 h 35

- 600 g de bœuf haché pas trop maigre
- 8 tranches de lard salé de 5 mm d'épaisseur
- 8 tomates moyennes
- 1 oignon moyen
- 10 tiges de persil
- 3 tiges de basilic
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 15 g de beurre • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez, séchez puis effeuillez le persil et le basilic. Hachez-les séparément. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. **2** Dans une poêle avec le beurre, faites blondir l'ail. Ajoutez l'oignon et cuisez 5 minutes. **3** Dans un grand bol, additionnez-les à la viande et à 1 cuillerée à soupe de persil haché. Salez, poivrez et mélangez bien. Façonnez-en 8 boules et réservez. **4** Enlevez le chapeau des tomates en incisant l'intérieur en cône, de façon à pouvoir y mettre la farce. Réservez les cônes. **5** Dans un plat à four, disposez le laurier puis les tomates calées par les cônes. Parsemez-en l'intérieur du persil restant et du basilic, poivrez et farcissez des boules de viande. **6** Découpez dans le lard des rectangles de 8 cm par 3, puis répartissez-les sur les tomates. Couvrez d'une feuille de papier aluminium et enfournez pour 30 minutes. **7** Ramenez la température du four à 175 °C (th. 5/6) et poursuivez la cuisson 1 heure environ jusqu'à ce que le lard soit bien grillé.

REMARQUE : **Pour la viande hachée, on peut mélanger du bœuf et du porc ou du veau, ou les trois ensemble.**

RECETTE PROPOSÉE PAR FABIENNE_750

Risotto de quinoa

Pour 2 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 20 minutes

- ½ courgette
- ½ poivron
- 25 cl de lait de coco
- 150 g de quinoa
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Ouvrez en deux puis épépinez le poivron. Lavez-le, ainsi que la courgette, et coupez-les en dés. Dans une sauteuse huilée, faites-les revenir 5 minutes. 2 Rincez le quinoa et versez-le dans une casserole avec le curry. Salez, poivrez, couvrez de 30 cl d'eau, remuez et laissez cuire 15 minutes environ, jusqu'à voir apparaître les germes du quinoa. 3 Ajoutez le lait de coco, mélangez et servez.

NOTRE PETIT PLUS : **Parsemez de parmesan et faites gratiner quelques minutes.**

L'AVIS DES INTERNAUTES

MAGALIE_373 Excellent ! J'ai fait ce risotto en accompagnement de foie gras poêlé. Une merveille, selon mon mari.

RECETTE PROPOSÉE PAR MEGARA7

Poulet mariné en sandwich frais au pain pita

Pour 2 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 5 minutes | Marinade 2 heures

- 2 fines escalopes de poulet • 2 tomates • ½ oignon
- 8 feuilles de salade tendre • 40 g de feta
- 4 à 6 pains pita nature (selon l'appétit)

Pour la marinade : • ½ oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de ciboulette ciselée • 5 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Pour la sauce : • 2 yaourts nature • 2 c. à soupe de moutarde à l'ail et au persil • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Détaillez en petits cubes les escalopes de poulet. Préparez la marinade : pelez et émincez le demi-oignon, puis pressez l'ail épluché. 2 Dans un plat creux, additionnez l'ensemble à l'huile, la sauce soja et la ciboulette. Salez, poivrez, mélangez, filmez et laissez mariner à température ambiante au moins 2 heures, en remuant régulièrement. 3 Préparez la sauce : mélangez tous les ingrédients et réservez au frais. Lavez, épépinez et coupez en petits dés les tomates. Émiettez la feta et rincez la salade. Pelez et émincez le demi-oignon. 4 Dans une poêle sur feu assez vif, faites dorer 5 minutes la volaille, tout en l'arrosant de marinade. Hors du feu, intégrez les tomates, la feta et l'oignon. 5 Ouvrez les pains et garnissez-les de salade, du mélange au poulet et de sauce réservée.

L'AVIS DES INTERNAUTES

FLONICO12 : J'ai aimé la marinade, qui rend le poulet très tendre. Pour la sauce, comme suggéré dans d'autres commentaires, j'ai utilisé directement du tzatziki.

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNECLAIRE_50

Sardines grillées à la tapenade et au basilic

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes

• 2 douzaines de sardines fraîches • 100 g de tapenade
• 100 g de pesto

1 Préchauffez le four en position gril. Étêtez les sardines, ouvrez-les et « dépliez-les », afin de bien les vider. Rincez-les, puis égouttez-les sur du papier absorbant. 2 Disposez les sardines, côté peau vers le bas, sur la grille tapissée de papier sulfurisé. Répartissez la tapenade sur la moitié des poissons, et le pesto sur le reste. 3 Enfournez pour 5 minutes environ, afin qu'elles soient bien grillées (surveillez, car ça va vite).

REMARQUE : **Les sardines peuvent également être grillées au barbecue.**

L'AVIS DES INTERNAUTES
TIMSQUELETTE : Recette appréciée pour sa simplicité. Très léger et très bon ! J'ai servi le poisson avec du brocoli cuit à la vapeur, ainsi qu'un mélange de riz brun et de riz sauvage aux fines herbes.

Filet de rouget rôti au fenouil et beurre au basilic

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

• 6 filets de rouget • 500 g de fenouil • 300 g de céleri
• 1 oignon • 12 feuilles de basilic • 250 g de beurre
• 9 cl de pastis • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez l'oignon. Épluchez et lavez les fenouils, puis réservez-en les pousses vertes. Nettoyez le céleri. Émincez le tout. 2 Dans une sauteuse avec 15 g de beurre et l'huile, faites revenir 8 minutes à feu vif ces légumes, en remuant régulièrement. 3 Mouillez de 3 cl de pastis et transvasez dans un plat à four préalablement enduit de 15 g de beurre. 4 Salez les filets de rouget, déposez-les, côté chair, sur les légumes et enfournez pour 6 minutes. Parsemez de pousses de fenouil à mi-cuisson. 5 Pendant ce temps, dans une casserole, portez à ébullition à nouveau 3 cl de pastis et autant d'eau. Hors du feu, incorporez en fouettant le beurre restant en morceaux. Remettez à feu doux et ciselez dessus le basilic. 6 Dès la sortie du four, arrosez le poisson du reste de pastis. Servez-le sur un lit de légumes, nappé de sauce au basilic.

L'AVIS DES INTERNAUTES
STELDOU : Délicieux ! Je n'ai pas l'habitude de cuisiner le fenouil, c'était très très bon ! N'ayant plus de basilic, j'ai mis de la ciboulette pour la sauce, et seulement un quart de la quantité de beurre indiquée, puis j'ai rajouté des zestes de citron aux légumes. À refaire !

RECETTE PROPOSÉE PAR HELENE_590

Magret de canard aux prunes rouges

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 38 minutes

- 2 magrets de canard • 400 g de prunes rouges • 30 g de beurre
- 6 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile • 1 c. à café de cannelle • 1 dose de safran
- sel et poivre

1 Lavez, dénoyautez et coupez grossièrement les prunes. Dans une casserole, faites-les revenir dans le beurre et 2 cuillerées à soupe de miel. Salez, poivrez et cuisez 20 minutes environ, pour qu'elles soient bien fondantes. 2 Pendant ce temps, dans une poêle, faites dorer 3 minutes les magrets côté peau. Dans un bol, mélangez le reste de miel, l'huile, la sauce soja, les épices, du sel et du poivre. Versez le tout sur la volaille et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux. 3 Ajoutez un peu du jus de cuisson des prunes pour accentuer le côté sucré et cuisez encore 5 minutes. 4 Servez les magrets accompagnés des prunes, avec de la semoule ou un mélange de céréales.

REMARQUE : Si vous voulez accompagner uniquement avec des prunes, comptez-en 700 g pour 4 personnes.

RECETTE PROPOSÉE PAR MANOU1983

Croque-monsieur à l'italienne

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

- 4 tranches de jambon de Parme
- 1 tomate • 8 feuilles de basilic • 1 boule de mozzarella
- parmesan râpé • 8 tranches de pain de mie
- huile d'olive

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez puis épépinez la tomate. Détaillez-la en 8 tranches, ainsi que la mozzarella. Badigeonnez d'huile les tranches de pain, sur une face seulement. 2 Confectionnez 4 croque-monsieur comme suit : entre 2 tranches de pain, face huilée vers l'extérieur, disposez 2 rondelles de tomate, 2 de mozzarella, 1 tranche de jambon, 2 feuilles de basilic et un peu de parmesan râpé. Parsemez aussi le dessus de parmesan râpé. 3 Enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que les croque-monsieur soient bien dorés.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JTENK : Avec du basilic frais, c'est tout bonnement délicieux, c'est devenu un classique pour nous et les enfants. Avec une salade verte.

RECETTE PROPOSÉE PAR NATHALIE_4919

Tarte Tatin à l'échalote

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 55 minutes

- 800 g d'échalotes
- 50 cl de lait
- 40 g de beurre
- 1 pâte feuilletée
- 3 morceaux de sucre

1 Pelez les échalotes. Mettez-les entières avec le lait dans une casserole et faites bouillir 10 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant. 2 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Dans une poêle, faites confire les échalotes 30 minutes à feu doux dans le beurre et le sucre : elles doivent être dorées et fondantes. 3 Disposez-les dans un plat à tarte, salez et poivrez. Recouvrez avec la pâte feuilletée, en rabattant les bords contre les parois. 4 Enfournez pour 15 minutes, environ jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et dorée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARIE_5506 : Un pur délice ! Recette réalisée en tartelettes, succulent !

RECETTE PROPOSÉE PAR FUNAMBULINE

Tarte feta, tomate et pesto

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 25 minutes

- 4 jolies tomates • 1 pâte brisée étalée (ou pâte à pizza) • 150 g de feta • 1 boule de mozzarella
- 2 c. à soupe de pesto (maison ou en bocal) • basilic sec • gros sel, sel fin et poivre

1 Sur la plaque du four, déroulez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Couvrez-la du pesto et réservez au réfrigérateur. 2 Lavez et coupez en tranches fines les tomates, puis mettez-les à dégorger au gros sel dans un plat. 3 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Coupez en cubes la feta et détaillez en petits morceaux la mozzarella. Rincez rapidement les tomates, puis égouttez-les entre vos mains. 4 Sur la pâte, répartissez la feta, les tomates et la mozzarella. Poivrez et parsemez de basilic sec, puis enfournez en position basse pour 25 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CLOPIFLEUR : Délicieux, simple et agréable à réaliser. Quelques pignons de pin pour la déco à la fin de cuisson et le tour est joué…

RECETTE PROPOSÉE PAR SEGOLENESANDRA

Tajine d'agneau aux aubergines

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Repos 30 minutes | Cuisson 1 heure

- 1 kg de viande d'agneau (gigot, jarret et/ou collet) coupé en morceaux
- 2 grosses aubergines de 250 g chacune (ou 500 g de petites)
- 1 oignon moyen finement émincé • 10 branches de persil plat
- 10 branches de coriandre fraîche • 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 bâtonnets de cannelle • 1 c. à café de gingembre en poudre (ou de la racine de gingembre fraîche) • 1 pincée de pistils de safran écrasés • gros sel marin, sel fin et poivre du moulin

1 Dans un plat à tajine, mettez les morceaux de viande, l'oignon émincé, les herbes, l'huile, les épices, du sel et du poivre. Couvrez d'eau et portez à ébullition sur feu moyen. Couvrez et laissez cuire 45 minutes. 2 Pendant ce temps, si vous avez choisi de grosses aubergines, épluchez-les en laissant des bandes de peau, coupez-les en quatre dans la longueur et recoupez chaque quart en deux (si les aubergines sont petites, coupez la queue à 1 cm de leur extrémité, ainsi que le haut de leur tête, et épluchez-les comme les grosses, mais gardez-les entières). Saupoudrez-les de gros sel marin et laissez-les rendre leur amertume pendant 30 minutes. Rincez-les à l'eau froide, puis égouttez-les. 3 Retirez les bâtonnets de cannelle de la sauce. Tournez la viande, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez les aubergines et faites cuire 15 minutes environ, en remuant de temps en temps. Si la sauce de cuisson est trop liquide, augmentez le feu et faites cuire à découvert, à gros bouillons, jusqu'à ce que le liquide ait assez réduit : la chair doit être tendre. 4 Servez très chaud dans un plat à tajine de service, ou dans celui de cuisson.

RECETTE PROPOSÉE PAR CARINE_312

Pilons de poulet aux légumes du soleil

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 50 minutes

- 10 pilons de poulet • 2 grosses courgettes • 3 tomates
- 3 gousses d'ail • 1 l de bouillon de légumes • 400 g de semoule de couscous • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 25 g de raisins secs
- 2 c. à café d'épices à couscous • sel et poivre

1 Dans une grande casserole, faites dorer les pilons avec 3 cuillerées à soupe d'huile. Versez le bouillon, saupoudrez de la moitié des épices et portez à ébullition. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 45 minutes. 2 Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Après les avoir lavées, coupez les courgettes en rondelles et les tomates en quartiers. 3 Dans une poêle avec le reste d'huile, faites revenir l'ail, puis dorer les courgettes. Incorporez les tomates et cuisez 3 minutes. 4 Réduisez le feu, puis ajoutez les raisins secs, du sel et le reste des épices. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Dans une casserole d'eau bouillante, préparez la semoule comme indiqué sur le paquet. 5 Servez-la avec les pilons, les légumes et 2 cuillerées à soupe de jus de cuisson.

REMARQUE : L'idéal est de remplacer le bouillon par le jus excédentaire d'une ratatouille.

L'AVIS DES INTERNAUTES

SANDRA_2163 : Recette simple et résultat garanti. Ce plat rappelle beaucoup la saveur du couscous traditionnel sans l'inconvénient de la viande de mouton un peu forte… excellent !

Quenelles à l'italienne

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 35 minutes

- 6 petites quenelles de volaille (ou 4 grosses)
- 6 tranches de jambon cru italien • 50 g d'emmental râpé
- 1 pot de pesto rosso (purée de tomates séchées) • 6 tomates séchées

Pour la sauce : • 2 échalotes • 20 cl de crème fraîche épaisse
• 10 cl de lait • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la sauce : pelez et hachez les échalotes, puis, dans une casserole, cuisez-les 10 minutes à feu doux dans le lait et la crème salés et poivrés. 2 Pendant ce temps, pochez les quenelles dans l'eau frémissante, jusqu'à ce qu'elles remontent en surface. 3 Avec la pointe d'un couteau, ouvrez-les puis glissez-y 1 tomate séchée et du pesto rosso. Enroulez-les dans les tranches de jambon. 4 Disposez dans un plat à four, nappez des deux tiers de la sauce et enfournez pour 20 minutes. Saupoudrez d'emmental et laissez gratiner 5 minutes. Servez avec du riz, accompagné du reste de sauce.

L'AVIS DES INTERNAUTES
EMELINE_343 : DÉLICIEUX ! Entourer les quenelles de jambon cru avec les tomates confites au centre est une idée géniale ! J'ai servi avec une ratatouille maison, on a adoré ! Merci !

Saltimbocca de veau aux aubergines et mozzarella

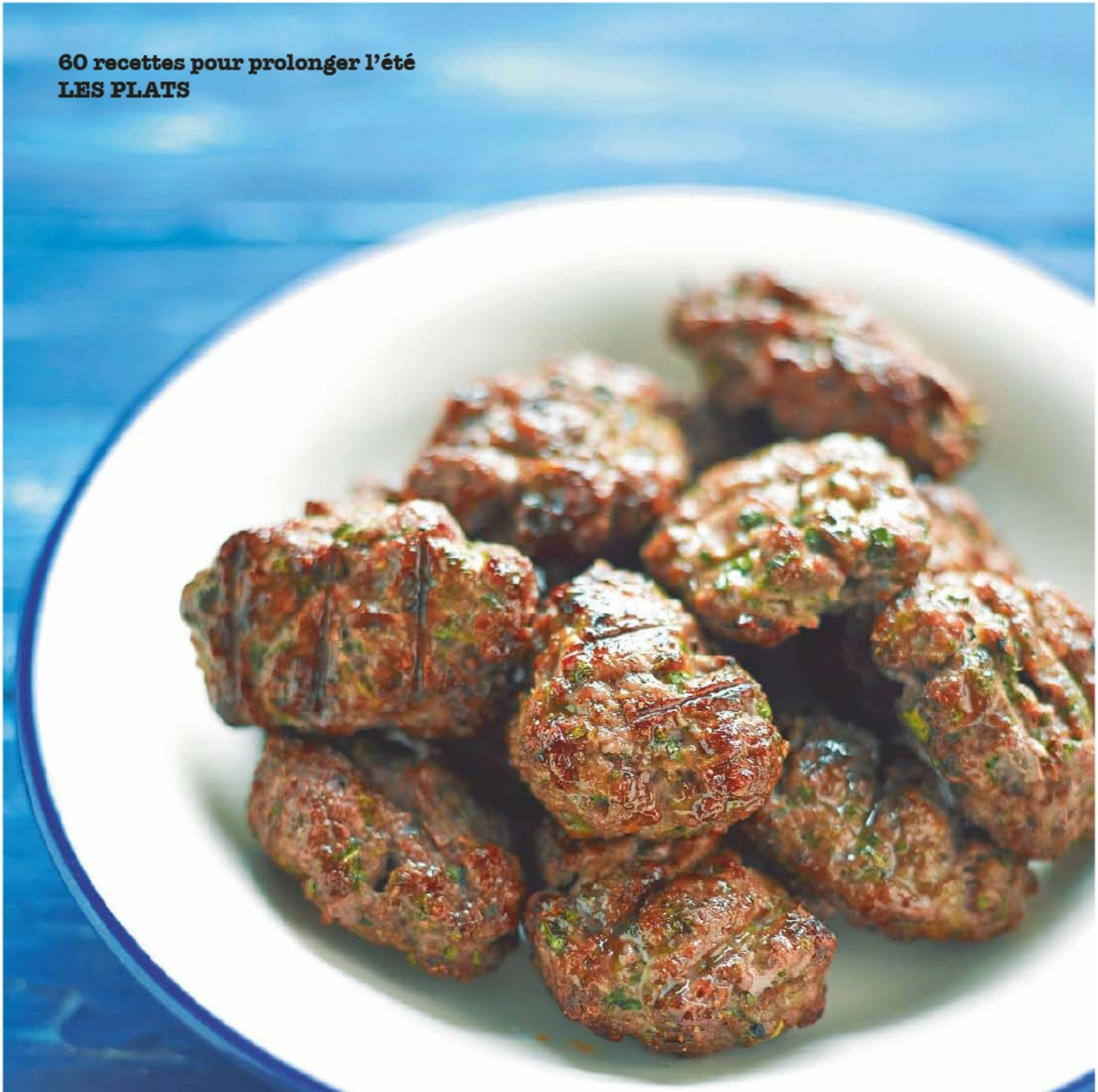
Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

- 4 escalopes de veau très fines • 4 tranches d'aubergine marinées à l'italienne • 4 tomates cerise • 2 c. à soupe de basilic ciselé
- 4 feuilles de sauge • 2 boules de mozzarella
- 500 g de pâtes fraîches • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de madère
- parmesan râpé • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une poêle, avec la moitié de l'huile d'olive, colorez légèrement sur les deux faces les escalopes de veau. 2 Salez, poivrez et placez-les dans un plat à gratin. Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique et le madère, puis réservez. 3 Sur les escalopes, répartissez les feuilles de sauge, les tranches d'aubergine et la mozzarella en tranches. Assaisonnez et nappez de sauce réservée. 4 Enfournez pour 5 minutes. Placez le four en position gril et laissez gratiner 5 minutes. 5 Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez les pâtes fraîches. Égouttez-les, versez dessus l'huile restante et mélangez. 6 Dans 4 assiettes de service, présentez les escalopes avec un peu de sauce et des pâtes agrémentées de 1 tomate cerise et parsemées de basilic et de parmesan.

REMARQUE :
C'est important que les escalopes soient fines ! Demandez si possible à votre boucher de les aplatir.

60 recettes pour prolonger l'été
LES PLATS



L'AVIS DES INTERNAUTES

MEDISSIA : Excellente, tout le monde a adoré ! Je n'ai pas hésité à bien parfumer la préparation avec une bonne ration de menthe et d'épices, le mariage ras-el-hanout/menthe est excellent et original. J'ai accompagné les boulettes d'un taboulé aux raisins blonds et de 2 sauces au yaourt : l'une yaourt et curry, comme suggéré (bon mais un peu pâteux à mon goût) ; l'autre yaourt et menthe, plus rafraîchissante. Je suis sûre qu'un tzatziki irait très bien aussi, ça sera pour la prochaine fois…

RECETTE PROPOSÉE PAR
LUCIE_103

Boulettes de bœuf à la menthe

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

- 250 g de bœuf haché
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 50 g de flocons d'avoine
- 3 c. à soupe de chapelure
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ras-el-hanout (facultatif)
- sel et poivre

1. Épluchez, rincez et râpez fin la carotte. Pelez puis émincez l'oignon. Dans un saladier, additionnez-les aux ingrédients restants, à l'exception de la chapelure. 2 Mélangez à la fourchette : la consistance doit être souple sans être molle, rectifiez éventuellement en ajoutant des flocons d'avoine. 3 Façonnez entre vos mains des boulettes (de la taille d'une petite clémentine), aplatissez-les légèrement, puis roulez-les dans la chapelure. 4 Dans une poêle avec l'huile, faites-les revenir 15 minutes environ, en les tournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec une sauce au yaourt et au curry.

RECETTE PROPOSÉE PAR ZYRMA37

Poulet rôti aux herbes et citron confit

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 1 heure

- 1 poulet • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café d'herbes de Provence • 1 c. à café d'épices à poulet rôti

Pour la farce : • 1 citron confit • 20 olives vertes dénoyautées à l'ail et à l'huile • 4 branches de thym • 1 branche de romarin • 1 gousse d'ail • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez la farce : lavez, séchez puis effeuillez le thym et le romarin, puis hachez-les menu avec l'ail. Coupez en petits cubes le citron confit et en petits morceaux les olives.

2 Assemblez le tout dans un saladier, ajoutez les herbes de Provence. Salez, poivrez, mélangez et farcissez-en le poulet.

3 Amalgamez les épices et l'huile, badigeonnez-en la volaille et enfournez sur une broche pour 1 heure.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHOR : C'est super, j'ai ajouté 1 cuillerée à café d'estragon et mis mes propres citrons confits. Bien récupérer la farce et s'en servir comme « sauce » , c'est fameux !

RECETTE PROPOSÉE PAR
FANNY_188

Pavé de saumon en croûte de moutarde

Pour 2 personnes
Préparation 5 minutes |
Cuisson 20 minutes

- 2 pavés de saumon d'environ 200 g
- 2 c. à soupe d'herbes ciselées (persil, ciboulette, estragon, cerfeuil…)
- 2 tranches de pain
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

L'AVIS DES INTERNAUTES

LILICASTOR : Une petite astuce ultra simple pour la présentation : une fois pain, moutarde et herbes mélangés, déposez la boule obtenue sur un papier sulfurisé et recouvrez-la d'un autre papier. Aplatissez au rouleau à pâtisserie, de façon à obtenir une « tranche » de 1 cm d'épaisseur environ. Découpez des rectangles de la taille de vos pavés et laissez-les reposer 15 à 20 minutes au réfrigérateur. Recouvrez-en le poisson au moment d'enfourner (en pensant à retirer le papier sulfurisé avant) et hop, le tour est joué !

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Nettoyez et essuyez le poisson si nécessaire, puis salez et poivrez en frottant. Déposez-le dans un plat à four préalablement huilé.
2 Dans un saladier, mélangez la mie du pain, les herbes ciselées et la moutarde, jusqu'à obtenir un mélange homogène. 3 Étalez en croûte avec les doigts sur le saumon, et enfournez pour 20 minutes.

REMARQUE : **Vous pouvez remplacer la moutarde par de la crème de raifort.**

Daurade royale en croûte de sel

Pour 6 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 20 minutes

- 3 daurades roses de 700 g vidées et non écaillées
- 3 kg de gros sel gris de Guérande

Pour le confit de tomate :

- 1,5 kg de tomates
- 1 bouquet de basilic
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- curry en poudre
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Tapissez un plat à gratin de gros sel et déposez-y les daurades. Recouvrez entièrement du reste de gros sel, puis enfournez pour 20 minutes. **2** Pendant ce temps, ébouillantez 1 minute les tomates, pelez-les puis épépinez-les. Épluchez l'ail et l'oignon, puis rincez et séchez le basilic. **3** Mixez le tout, salez, saupoudrez de curry, ajoutez l'huile et mélangez. Transvasez dans une casserole et laissez mijoter environ 12 minutes pour faire confire. **4** Hors du four, brisez la croûte de sel et ôtez la peau des poissons. Sur un plat de service bien chaud, dressez les filets et nappez du confit de tomate.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MIMINE13 Recette rapide, simple, surprenante. La cuisson du poisson à 25 minutes est idéale, c'est parfumé… Bref, très bien ! On s'est régalé ! Je n'ai pas mis de curry, je n'en avais pas, mais ça n'a pas manqué !

Salade thaïe de bœuf

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 5 minutes

- 650 g de bœuf (faux-filet ou filet)
- 2 concombres
- 4 oignons
- 1 c. à soupe de coriandre ciselée

Pour la sauce :

- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1 c. à café de sucre

1 Préparez la sauce : pelez et pressez l'ail, puis ciselez le piment. Dans un bol, assemblez-les au reste des ingrédients et mélangez. 2 Pelez et émincez et les concombres et les oignons. Disposez-les dans le fond d'un plat creux et couvrez de 1 cuillerée à soupe de sauce. 3 Détaillez en fines lamelles la viande, puis, dans une poêle antiadhésive, faites la griller 5 minutes environ pour qu'elle reste saignante. 4 Recouvrez-en les légumes et versez dessus le reste de sauce. Parsemez de coriandre et servez aussitôt.

NOTRE PETIT PLUS : Servez avec des algues et quelques graines de sésame.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LULLA_MIAM :
Bonne recette qui ressemble beaucoup au bo-bun. J'ai d'ailleurs ajouté des cacahuètes concassées. Simple et bon !

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIE_4102

Ravioles à la provençale

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

- 1 tomate • 1 oignon • 2 c. à soupe d'herbes de Provence
- 500 g de ravioles • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel

1 Lavez et coupez en petits dés la tomate, puis, dans un bol, mettez-les à dégorger avec du sel. 2 Pelez et émincez l'oignon, puis faites-le revenir dans une poêle avec l'huile. Quand il est presque cuit, ajoutez les tomates égouttées. 3 Pendant ce temps, dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition. Plongez-y les ravioles 1 minute environ : elles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface. 4 Dans le plat de service, additionnez-les à la sauce tomate, mélangez, laissez reposer quelques secondes et ajoutez les herbes de Provence.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NOISETTE2642 : Merci pour cette si simple et délicieuse recette. Étant du pays de la raviole (Romans-sur-Isère), nous en mangeons souvent. Cette recette permet de varier les plaisirs !!! Juste pour info, j'ai mis 2 tomates, trouvant qu'une ne faisait vraiment pas beaucoup, et je ne le regrette pas (j'aurais même pu en mettre 3 sans problème). Pour le reste, j'ai tout fait à la lettre et le résultat est bluffant.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIEPEL

Médaillons de porc aux mirabelles

Pour 4 personnes **Préparation 15 minutes** | **Cuisson 20 minutes**

- 2 filets mignons de porc
- 36 mirabelles
- 3 brins de romarin
- 30 g de beurre
- 4 c. à soupe de vin blanc
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à café de cinq-épices
- sel et poivre

1 Rincez les mirabelles, fendez-les juste assez pour en ôter le noyau et réservez. Dans la partie épaisse des filets mignons, découpez 12 médaillons d'environ 3 cm d'épaisseur (conservez les pointes pour un autre usage). **2** Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Dans une poêle, faites dorer au beurre rapidement les médaillons sur les deux faces, égouttez-les et disposez-les dans un plat de cuisson. **3** Dans un bol, mélangez 2 cuillerées à soupe de miel avec le jus de citron et le cinq-épices. Salez, poivrez et badigeonnez-en au pinceau la viande. Enfournez pour 10 minutes. **4** Pendant ce temps, dans une sauteuse, délayez le reste de miel, le vinaigre et le vin, ajoutez le romarin et faites réduire de moitié. Plongez-y les mirabelles et cuisez 5 minutes à feu doux, en les roulant tout doucement sur elles-mêmes. **5** Dans une petite poêle, grillez légèrement à sec les amandes en remuant sans cesse. Retirez la viande du plat et réservez-la au chaud avec les mirabelles, puis déglacez avec le jus de cuisson des fruits et un peu d'eau. **6** Dans les assiettes, répartissez les médaillons, les mirabelles et le jus tout autour, puis parsemez d'amandes grillées.

L'AVIS DES INTERNAUTES

BVALERIEM77 Délicieux, les mirabelles apportent une délicate saveur sucrée. J'ai scrupuleusement respecté la recette, mais je n'ai pas pu m'empêcher de remplacer le vinaigre de vin blanc (je n'aime pas) par du vinaigre de framboise. Ce plat a été servi avec des parts de polenta que j'ai préalablement fait revenir dans un peu de beurre. N'hésitez pas… régalez vous ! ! !

20 desserts POUR PROLONGER LES beaux jours

Figues, prunes, raisins, fruits rouges ne sont jamais meilleurs qu'en ce moment. Ils en profitent pour passer à la casserole pour notre plus grand plaisir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
HELENE_52
Super bon ! Suivant les avis donnés, j'ai remplacé les pommes par des poires. À servir tiède avec une boule de glace vanille… Facile, rapide et succès assuré.

RECETTE PROPOSÉE PAR HASSEN

Crumble aux pommes et aux figues fraîches

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 40 minutes

- 4 pommes de type Canada
- 6 figues fraîches
- 90 g de beurre
- 150 g de farine
- 120 g de sucre (ou cassonade)

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Pelez les pommes, ôtez-en le cœur et les pépins, puis coupez-les en morceaux et, séparément, les figues. **2** Dans une casserole, cuisez les pommes 3 minutes à feu vif, réduisez le feu au minimum et poursuivez la cuisson 8 minutes. Ajoutez les figues et laissez compoter 10 minutes environ afin que s'évapore le maximum d'eau. **3** Pendant ce temps, dans un saladier, brassez grossièrement la farine, 75 g de beurre et le sucre. **4** Enduisez 4 ramequins ou un grand plat du reste de beurre. Répartissez-y la compote, recouvrez de la pâte à crumble et enfournez pour 20 minutes. Dégustez avec un bon cidre brut.

RECETTE PROPOSÉE PAR LALLY002

Flan aux pralines rouges

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 2 h 30 | Réfrigération 4 heures

- 1 l de lait demi-écrémé • 8 œufs • 250 g de pralines rouges
- 50 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe d'extrait de vanille

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Séparez les blancs des jaunes de 3 œufs et réservez les blancs au frais. 2 Dans un saladier, battez en omelette les 5 œufs entiers restants et les 3 jaunes. Ajoutez le lait, le sucre et l'extrait de vanille. Mélangez, transvasez dans un moule à bords hauts et enfournez pour 2 heures (ne laissez pas bouillir, sinon le flan rendra de l'eau). 3 Montez en neige les blancs réservés et recouvrez-en toute la surface du flan tiède. Si elles sont entières, brisez les pralines en morceaux à l'aide d'un rouleau à pâtisserie dans un torchon fermé. 4 Répartissez-les sur les flans et enfournez à nouveau pour 30 minutes environ : la surface doit être dorée, les pralines fondues. Placez au minimum 4 heures au réfrigérateur avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

KINDERSURPISE64 : J'ai moi-même expérimenté ce flan. Il est vraiment excellent : je le recommande à tous ceux qui souhaitent épater leurs invités. MERCI à toi Lally pour l'avoir partagé !

RECETTE PROPOSÉE PAR ISABELLE_12

Délice aux quetsches

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1 kg de quetsches • 3 grosses pommes • 40 g de semoule fine
- 1 c. à soupe de sucre roux (ou cassonade)
- 1 c. à café de cannelle en poudre

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Rincez les quetsches et fendez-les en deux, juste assez pour les dénoyauter. Réservez. 2 Pelez et râpez les pommes, puis, dans un saladier, additionnez-les à la semoule, au sucre et à la cannelle. Tapissez-en, en guise de pâte, le fond d'un plat à four. 3 Disposez-y les quetsches, en les serrant bien car elles réduisent beaucoup à la cuisson. 4 Enfournez pour 30 minutes (le jus des prunes fera gonfler la semoule) et servez tiède ou froid.

REMARQUE : Vous pouvez passer les pommes au mixeur au lieu de les râper. Servez avec une boule de glace à la vanille.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MARTINE_213 : Bravo ! J'ai vraiment apprécié que le mélange semoule et pommes râpées fasse comme une pâte de bonne consistante, dorée en dessous ; et ce goût de pomme se marie très bien avec les quetsches. Merci.

RECETTE PROPOSÉE PAR PASCALEDUBERRY

Le moelleux chocolat d'Oncle Guillaume

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes | Réfrigération 2 heures

• 200 g de beurre • 4 œufs • 25 cl de crème liquide
• 200 g de chocolat pâtissier • 200 g de sucre • 5 c. à soupe de farine

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un grand saladier, faites fondre au micro-ondes le beurre, le chocolat et la crème. **2** Mélangez bien, ajoutez dans le mélange tiède le sucre, la farine et les œufs battus, puis remuez. **3** Transvasez dans un moule jetable, en aluminium de préférence (pour une meilleure répartition de la chaleur), et enfournez pour 15 minutes : le moelleux doit être « à peine cuit » en son centre. **4** Placez 2 heures au réfrigérateur pour durcir le gâteau à cœur.

REMARQUES : Pour la pointe du chef, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille ou d'orange amère. Un conseil pour déguster votre moelleux : passez-le 15 secondes puissance maxi au micro-ondes, il en ressortira fondant à cœur.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANNE_249 : **Délicieux. J'ai remplacé la farine par des amandes en poudre (125 g), et tout le monde s'est régalé !**

RECETTE PROPOSÉE PAR AUYO

Bavarois mousseux au Carambar ou au caramel

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes | Réfrigération 2 h 30

• 200 g de crème fraîche liquide entière (pas allégée !)
• 6 cl de lait • 24 Carambar • 1,5 feuille de gélatine • cacao en poudre

1 Environ 30 minutes avant de commencer, placez au congélateur la crème liquide et, au réfrigérateur, les fouets du batteur et un saladier à bords hauts. **2** Mettez à ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Dans une petite casserole sur feu doux, remuez sans cesse le lait et les Carambar pour obtenir une sauce crémeuse. Ajoutez la gélatine essorée et remuez soigneusement. Laissez refroidir sans faire durcir. **3** Dans le saladier, versez la crème bien froide et fouettez à vitesse lente, puis plus rapide. Quand elle a épaissi et colle aux branches du fouet (ne battez pas trop longtemps, sinon vous allez obtenir du beurre), incorporez-la délicatement à la préparation au Carambar. **4** Chemisez 4 grands ramequins de suffisamment de film étirable pour en recouvrir les mousses. Répartissez-y l'appareil, recouvrez et placez au moins 2 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, démoulez, ôtez le film et saupoudrez de cacao.

REMARQUES : Les portions sont calculées pour 4 gros gourmands. Vous pouvez monter la crème avec un sachet de fixateur pour chantilly.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIEMARGAUX

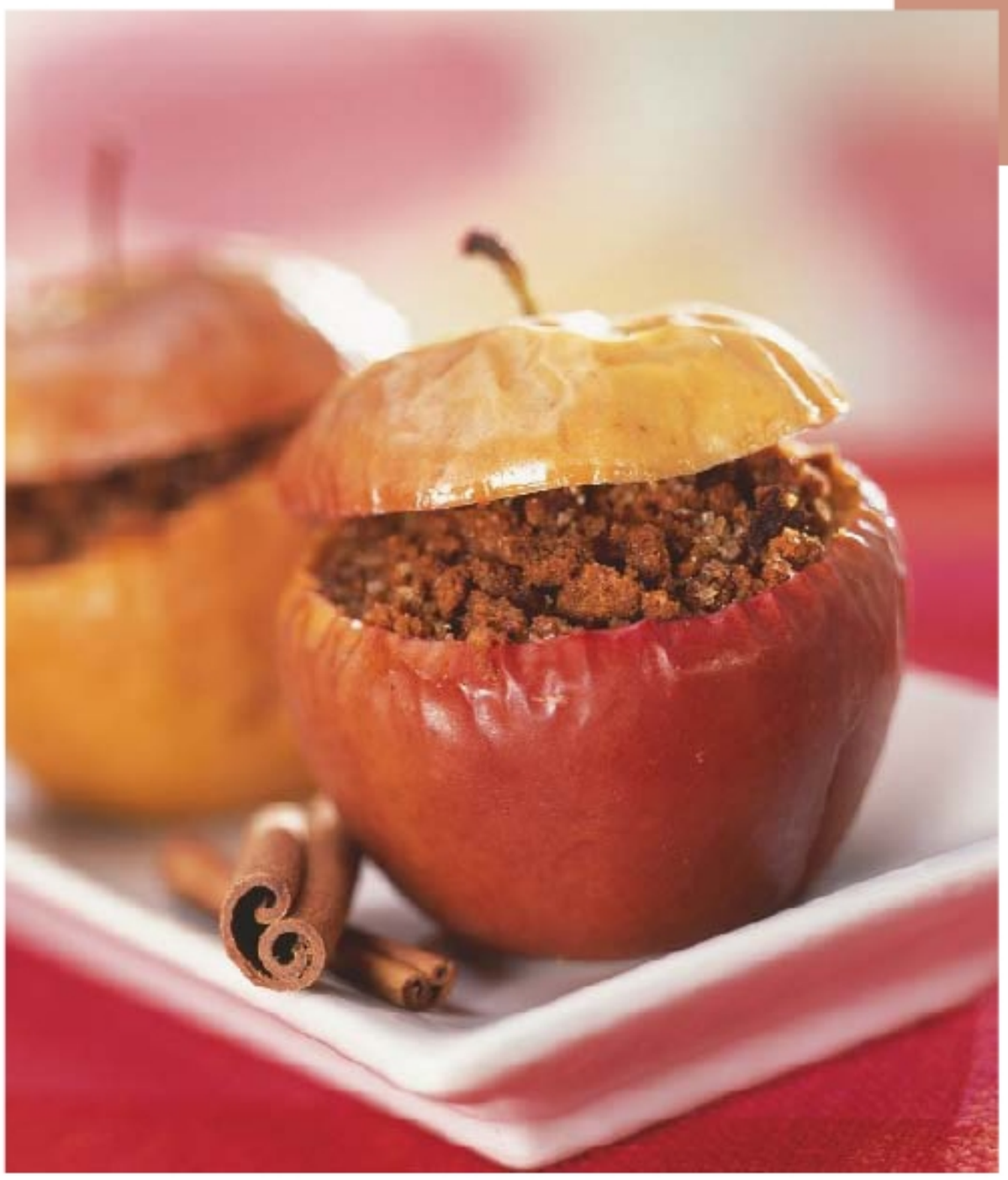
Glace à la vanille et mirabelles chaudes

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 8 minutes

- 600 g de mirabelles
- 4 boules de glace à la vanille
- 30 g de beurre demi-sel
- 30 g de sucre roux

1 Rincez les mirabelles, ouvrez-les en deux et dénoyautez-les. Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez-y les mirabelles, et remuez pour bien les enrober. 2 Saupoudrez de sucre, agitez la poêle et laissez compoter 5 minutes. 3 Répartissez les boules de glace dans les coupes, laissez tiédir les fruits 1 minute, versez-les dessus puis servez immédiatement.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BOUBOUSABINE : On dit toujours que « ce qui est le plus simple est le meilleur », cette recette en est la preuve. Habitant la Lorraine, j'ai ajouté une « goutte » d'eau-de-vie de mirabelle.



RECETTE PROPOSÉE PAR ESTELLE

Pomme au four farcie aux spéculoos

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes

- 2 pommes (de type Royal Gala)
- 15 g de beurre • 2 c. à soupe de cassonade (ou de sucre)
- 3 spéculoos • 1 pincée de cannelle (facultatif)

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez et séchez les pommes, puis découpez un capuchon dans chacune. Évidez-les à l'aide d'un vide-pomme ou d'une petite cuillère. 2 Réduisez en miettes les spéculoos (au mixeur ou au rouleau) et pétrissez-les du bout des doigts avec le beurre jusqu'à obtenir une pâte grossière. 3 Farcissez les pommes de ce mélange, et disposez-les, avec les capuchons à côté, dans un plat à four. Saupoudrez de sucre et, éventuellement, de cannelle. 4 Versez 3 ou 4 cuillerées à soupe d'eau au fond du plat (pour éviter que le jus ne brûle) et enfournez pour 20 minutes. Recouvrez les pommes des capuchons avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JOHANNAPERRINO67 : La recette est superbe, mais on peut remplacer les spéculoos par d'autres biscuits (aux pommes par exemple, pour relever le goût du fruit). On retrouve bien le goût de la pomme, c'est délicieux !

RECETTE PROPOSÉE PAR VALERIEDETOURS

Tarte sucrée potiron-amande

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

- 200 g de potiron • 50 g de beurre • 2 œufs • ½ verre de lait
- 1 pâte brisée • 150 g de sucre • 50 g de farine • 50 g d'amandes effilées
- 4 gouttes d'extrait d'amande amère • sucre glace

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire le potiron coupé en dés dans un demi-verre d'eau. Écrasez-le alors en purée. 2 Ajoutez-y successivement le sucre, la farine, le beurre, les œufs, le lait et l'extrait d'amande amère. 3 Tapissez un moule à tarte de pâte brisée et versez dessus la préparation précédente. 4 Enfournez pour 30 minutes. À la sortie du four, parsemez d'amandes effilées et saupoudrez de sucre glace.

RECETTE PROPOSÉE PAR LAETITIA_181

Cookies aux trois chocolats

Pour 20 pièces
Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes

- 100 g de beurre • 1 œuf • 230 g de farine
- 100 g de sucre roux • 100 g de sucre blanc
- 100 g de chocolat blanc aux noisettes
- 100 g de chocolat au lait aux noix de pécan
- 100 g de chocolat noir aux amandes
- ½ sachet de levure • 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, faites fondre le beurre. 2 Versez-le dans un saladier avec les 2 sucres, ajoutez l'œuf, puis la farine, la levure et le sel. Mélangez bien le tout à la cuillère, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. 3 Concassez en petits morceaux les 3 chocolats. Intégrez-les à la pâte et amalgamez. 4 Disposez-la en petits tas d'environ 4 cm de diamètre (pas trop plats) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, et enfournez 8 à 10 minutes pour que les cookies soient légèrement dorés et toujours moelleux au cœur. Laissez refroidir avant de servir, jusqu'à ce que la garniture fasse des bulles et que la pâte soit dorée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MATKA : Des super cookies ! Délicieux et moelleux à l'intérieur ! Avec uniquement de la cassonade, pour ma part…

RECETTE PROPOSÉE PAR LAURENCE_361

Mascarpone au romarin avec son caramel au thym

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes | Infusion 10 minutes

- 250 g de fruits rouges (framboises, cassis, mûres…)
- 1 citron (pour quelques gouttes de jus) • 5 brins de romarin
- 3 branches de thym • 2 pots de mascarpone
- 4 morceaux de sucre • sucre en poudre

1 Faites infuser le thym 10 minutes dans 25 cl d'eau bouillante. Rincez et ciselez le romarin, puis, dans un bol, additionnez-le au mascarpone. Ajoutez du sucre en poudre à votre goût, mélangez et réservez.
2 Dans une casserole sur feu moyen, faites fondre les morceaux de sucre imbibés d'eau et quelques gouttes de jus de citron. Tout en remuant, versez peu à peu l'infusion et retirez du feu lorsque le caramel obtenu est assez épais 3 Dans 4 verres ou coupes à dessert (transparentes, c'est plus joli), répartissez le caramel au thym et ajoutez délicatement le mascarpone (il ne faut pas mélanger). Recouvrez de fruits rouges.

REMARQUE : Sur le dessus, vous pouvez verser un peu de coulis de fruits rouges.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MAGALI_894 : Un festival ! C'est délicieux, beau et étonnant. J'ai suivi la recette presque à la lettre : caramel tout fait avec du thym frais directement dans le bocal la veille et un mélange de fruits rouges congelés, le tout servi dans de beaux verres transparents. À essayer absolument ! !

RECETTE PROPOSÉE PAR REBECCA_4

Compotée de fruits d'automne

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

- 12 reines-claudes (ou mirabelles, ou prunes) • 6 figues
- 2 poires williams (ou autres) • 6 pêches de vigne
- 1 grappe de raisin noir • 10 feuilles de menthe
- 200 g de sucre semoule • 15 cl de pommeau de Normandie (ou de pineau des Charentes) • 1 c. à soupe de vanille liquide
- 1 c. à soupe de quatre-épices • 2 tours de moulin à poivre

1 Coupez en gros dés tous les fruits non épluchés. Dans une sauteuse, versez le sucre avec le pommeau, le quatre-épices, la vanille et le poivre.
2 Faites bouillir à feu moyen pendant 5 minutes. Ajoutez les fruits, et portez à nouveau à ébullition. Hors du feu, ajoutez la menthe ciselée. Mélangez.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BLANDINE_354 : C'est une bonne recette, facile et rapide à réaliser. C'est très bon, je la referai, mais sans figues qui donnent un aspect pas très joli après cuisson.

RECETTE PROPOSÉE PAR JOLIEJULIE_003

Clafoutis au raisin

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 50 minutes

- 500 g de raisin noir (muscat) • 4 œufs • 12,5 cl de lait • 70 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre • 100 g de farine
- ½ sachet de levure chimique • 1 c. à café de marc de Bourgogne
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Dans une petite casserole sur feu doux, mettez 50 g de beurre à fondre. Lavez puis égrainez le raisin, et réservez. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. 2 Dans une terrine, mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure. Creusez-y un puits et versez-y les jaunes, le beurre fondu et le marc. 3 Ajoutez le lait et remuez : le mélange doit avoir la consistance d'une pâte à crêpes épaisse. Battez en neige les blancs et intégrez-les. 4 Transvasez dans un plat en terre d'environ 24 cm de diamètre enduit du reste de beurre. Répartissez les raisins sur le dessus (ils s'enfoncent d'eux-mêmes dans la pâte), et enfournez pour 45 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MYRIAM_203 : C'est la première fois que je fais un clafoutis au raisin, et c'est tout simplement délicieux… J'ai pris un raisin avec de petits grains, on sentait à peine les pépins. Je referai cette recette.

RECETTE PROPOSÉE PAR SINDY_11

Verrine mousse aux 2 chocolats et framboises

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 2 minutes | Réfrigération 3 heures

- 250 g de framboises • 20 cl de crème fraîche liquide • 3 œufs
- 100 g de chocolat noir • 100 g de chocolat blanc
- 1 c. à soupe de sucre en poudre

1 À l'aide d'un Économe, prélevez quelques copeaux dans le chocolat noir pour la décoration et réservez. Coupez le reste en petits morceaux et faites-les fondre au micro-ondes avec 1 cuillerée à café d'eau. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. 2 Battez le chocolat fondu jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez un à un les jaunes d'œufs, et mélangez. Montez en neige les blancs et incorporez-les délicatement à la préparation. 3 Remplissez-en jusqu'à la moitié 6 petites verrines et placez 1 h 30 au réfrigérateur. 4 Cassez en petits morceaux le chocolat blanc et faites-le fondre au micro-ondes. Mettez de côté 18 framboises, parsemez le reste de sucre, mélangez et réservez. Fouettez en chantilly la crème et intégrez-la soigneusement au chocolat fondu. 5 Sur la mousse ferme des verrines, répartissez les framboises sucrées (éventuellement écrasées partiellement), puis le mélange au chocolat blanc. Décorez des framboises et des copeaux réservés, puis placez 1 h 30 au réfrigérateur.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MATILDE8 : Superbe recette, c'est délicieux ! ! J'ai réduit les framboises en purée pour que ça fasse une « vraie » couche dans la verrine et que ce soit plus beau. La chantilly au chocolat blanc est divine, et toute simple ! Merci.

RECETTE PROPOSÉE PAR ALISSON_6

Tarte aux figues et aux pignons de pin

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

- 6 figues vertes ou violettes mûres
- 25 g de beurre
- 300 g de pâte feuilletée
- 3 c. à soupe de sucre
- 50 g de pignons de pin

Pour la crème d'amande :

- 1 œuf
- 50 g de beurre
- 60 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez la crème d'amande : dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Laissez-le refroidir. Dans un saladier, fouettez ensemble l'œuf et le sucre, intégrez la poudre d'amande et le beurre, puis mélangez. **2** Coupez les figues en quatre. Étalez au rouleau la pâte feuilletée sur une plaque. Roulez-en grossièrement les bords et piquez-en le fond. **3** Garnissez de crème d'amande, répartissez dessus les figues coupées et le beurre en petits morceaux, saupoudrez de sucre, puis de pignons de pin. **4** Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Servez tiède ou à température ambiante.

NOTRE PETIT PLUS

Vous pouvez remplacer les pignons par des amandes effilées.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MAGALIROCCHIA : Superbe tarte avec une pâte sablée maison et de bonnes figues du jardin : un délice !

L'AVIS DES INTERNAUTES

AQUATA : Très beau et bon dessert, léger et doux. Tout le monde a adoré, les assiettes étaient toutes vides sans exception. Je le recommande.

RECETTE PROPOSÉE PAR SOPHIE_26

Framboisier

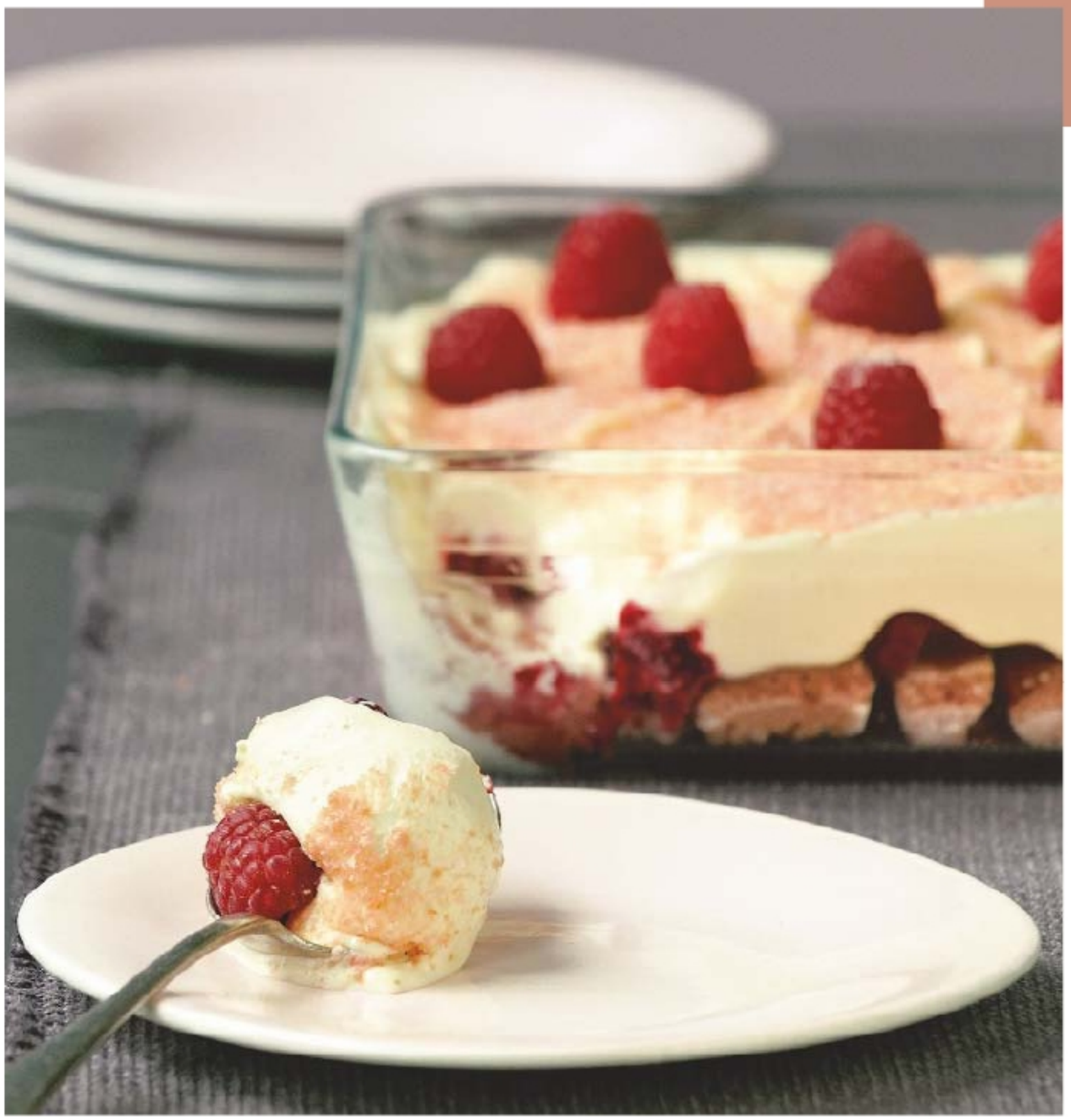
Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes

- 250 g de framboises fraîches
- 100 g de coulis de framboise
- 20 cl de crème entière liquide
- 50 g d'amandes effilées torréfiées
- 1 c. à soupe de kirsch
- 1 c. à soupe de sucre glace

Pour la génoise :

- 3 œufs
- 30 g de beurre
- 60 g de sucre
- 60 g de farine
- ½ sachet de levure chimique

1 Préparez la génoise : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Placez un saladier au congélateur. Dans une petite casserole sur feu doux, mettez le beurre à fondre. 2 Dans une terrine, battez au fouet électrique les œufs et le sucre 5 minutes environ, jusqu'à ce que ça triple de volume. Ajoutez la farine, la levure, le beurre fondu, et mélangez. 3 Versez dans un moule de 20 cm de diamètre et enfournez pour 25 minutes, sans ouvrir la porte pendant la cuisson : la génoise doit prendre une jolie couleur dorée. Laissez refroidir hors du four. 4 Dans le saladier refroidi, fouettez la crème en chantilly. Quand elle commence à monter, incorporez le sucre glace : la surface doit faire de belles vagues qui tiennent. 5 Coupez en deux la génoise. Imbibez du kirsch la partie du bas, tartinez de 50 g de coulis, répartissez les deux tiers des framboises fraîches et nappez de la moitié de la chantilly. 6 Recouvrez du second rond de génoise et garnissez du reste de coulis. Disposez la chantilly restante sur le dessus et le pourtour, et décorez des amandes et du reste des framboises. Placez au frais avant de servir.



RECETTE PROPOSÉE PAR MEGARA7

Petits ou grands pots séducteurs de Megara

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 2 minutes

- 400 g de framboises • 250 g de mascarpone • 100 g de fromage blanc • 3 blancs d'œufs
- 1 paquet de biscuits roses de Reims • 300 g de chocolat blanc

1 Faites fondre le chocolat au bain-marie, puis ajoutez-le au mascarpone et au fromage blanc, en fouettant vigoureusement. 2 Battez vos blancs en neige ferme et incorporez délicatement au mélange précédent. 3 Répartissez, dans un plat transparent ou des verrines, un peu de biscuits de Reims en grosses miettes, puis des framboises, et enfin la crème au mascarpone et au chocolat blanc. Réservez au frais.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CHIPCHOU : Mille mercis pour cette superbe recette. La crème au chocolat blanc est une pure merveille. C'est un équilibre parfait entre l'acidité du fruit et la douceur sucrée de la crème. Et avec un petit fond de coulis de fruit sur les biscuits, ce serait encore meilleur. Un dessert frais et léger à déguster absolument !

RECETTE PROPOSÉE PAR MAMA_1

Cake de fin d'été aux prunes noires et reines-claudes

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 55 minutes

- 150 g de prunes noires
- 150 g de reines-claudes
- 2 œufs (bio de préférence)
- 100 g de beurre
- 120 g de farine
- 120 g de sucre de canne cristallisé (ou non raffiné)
- 1 c. à café de cannelle
- 1/3 de sachet de levure chimique

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les prunes et les reines-claudes. Si la peau est trop amère, épluchez-les. Dénoyautez-les et coupez la chair en petits morceaux. **2** Dans une casserole sur feu doux, mettez le beurre à fondre. Pendant ce temps, dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et prenne du volume. **3** Ajoutez peu à peu la farine, puis le beurre fondu, en mélangeant bien. Incorporez la levure, la cannelle et les fruits. **4** Versez la préparation dans un moule antiadhésif et enfournez pour 50 minutes : si le cake se colore trop pendant le dernier quart d'heure, recouvrez-le de papier aluminium. **5** Vérifiez-en la cuisson en y piquant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de démouler.

RECETTE PROPOSÉE PAR POSILIPPO

Strudel aux mirabelles

Pour 8 personnes
Préparation 25 minutes | Cuisson 30 minutes | Repos 30 minutes

- 2 jaunes d'œufs • 15 g de beurre • 250 g de farine • 3 c. à soupe d'huile • 1 pincée de sel

Pour la garniture : • 1,5 kg de mirabelles • 80 g de cerneaux de noix • 80 g de sucre • 80 g de chapelure • 1 c. à café de cannelle

1 Dans un saladier, versez la farine, creusez un puits et ajoutez-y 1 jaune d'œuf, le sel, l'huile et 12,5 cl d'eau. Travaillez en boule, en prenant petit à petit la farine sur les bords. **2** Rajoutez éventuellement un peu de farine pour obtenir une pâte lisse qui ne colle plus (attention, elle ne doit pas être sèche). Retournez le saladier dessus et laissez reposer 30 minutes. **3** Préchauffez le four à 225 °C (th. 7/8). Préparez la garniture : rincez et dénoyautez les mirabelles, puis hachez les noix. Dans une jatte, additionnez-les au reste des ingrédients et mélangez les fruits, sans les écraser. Réservez.

4 Dans une casserole sur feu doux, mettez le beurre à fondre. Sur le plan de travail, placez un torchon humide recouvert d'un sec. Farinez et abaissez-y la pâte, puis étirez-la avec les mains sans la déchirer, pour obtenir un rectangle de 60 x 40 cm. **5** Enduisez-la de beurre fondu, pour qu'elle reste souple, puis étalez dessus la garniture en laissant les bords découverts. Enroulez la pâte en soulevant le torchon. **6** Placez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, dorez au jaune d'œuf et enfournez pour 30 minutes.

NOTRE PETIT PLUS : **Délicieux aussi avec des amandes effilées.**

L'AVIS DES INTERNAUTES

CLAIRE_104 Je connaissais la version aux pommes, celle-ci est également délicieuse et change de la tarte ou du clafoutis pour utiliser des mirabelles. Attention toutefois lors du roulage de la pâte, la mienne s'est un peu déchirée sur le dessus. Sinon, pas de problème pour l'étalage si on respecte bien la recette.

L'AVIS DES INTERNAUTES

PAULE_85 : Excellent avec 500 g de fruits, 30 minutes de cuisson à 200 °C (th. 6/7) à chaleur tournante, pas sec du tout. Je remplace la cannelle par quelques gouttes d'amande amère. Je l'ai déjà fait trois fois, rien que des compliments.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARGAUX

Sabayon de poire aux amandes

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

• 3 poires à chair ferme • 4 jaunes d'œufs • 35 g de beurre • 70 g de sucre • 5 cl ou 1 verre à liqueur d'alcool de poire • 50 g d'amandes grillées

1 Épluchez les poires et découpez-les en quartiers. Mettez le beurre à fondre avec 30 g de sucre dans une casserole à fond épais et faites-y blondir les poires de chaque côté. 2 Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, l'alcool de poire et 2 cuillerées à café d'eau. Placez au bain-marie et battez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse. 3 Ajoutez le reste de sucre, et continuez à mélanger pour obtenir une crème. Versez le sabayon dans des assiettes chaudes et recouvrez de quartiers de poire et d'amandes grillées.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MARIEAGNES_64 : Très bonne recette. À l'avance, faites cuire les lamelles de poire et placez-les dans des plats à gratin individuels (moules à tarte). Faites griller légèrement les amandes dans une poêle. Aussi, 10 minutes avant de servir, préparez le sabayon en utilisant un fouet électrique. Passez les petits plats à gratin sous le gril du four 1 minute.

RECETTE PROPOSÉE PAR LA BARONNE

Chaud-froid de poire aux pistaches

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes

• 2 poires pas trop mûres • 1 citron (jus) • 40 g de beurre demi-sel • 50 g de pistaches non salées • 40 g de sucre roux • 1 gousse de vanille

1 Si les pistaches ont leur peau, ébouillantez-les moins d'une minute, rafraîchissez-les et pelez-les. Pressez le citron. Réservez le tout. 2 Après en avoir ôté le cœur et les pépins, épluchez puis coupez les poires en deux. Citronnez-les légèrement pour éviter qu'elles noircissent. 3 Dans une grande poêle, avec 20 g de beurre et la gousse de vanille fendue en deux, cuisez à feu moyen/doux sans remuer les moitiés de poire saupoudrées de sucre et arrosées du reste de jus de citron : celui-ci caramélise et dore un peu les fruits. 4 Pendant ce temps, concassez les pistaches au gros couteau de cuisine et grillez-les à sec dans une casserole. 5 Retournez les poires, ajoutez le reste de beurre et poursuivez la cuisson 4 minutes. Répartissez-les dans 4 assiettes, arrosez de leur jus et parsemez de pistaches.

NOTRE PETIT PLUS : Accompagnez les poires d'une boule de glace.

L'AVIS DES INTERNAUTES

PAPAREL : Délicieux ! ! Et très jolie présentation dans l'assiette ! ! Je pense que ce dessert est à faire au dernier moment, pour bien sentir le goût du beurre salé : je l'avais fait à l'avance et le goût était un peu dénaturé.

marmiton vous recommande Cuisinix

CUISINIX

Simplifiez votre quotidien culinaire

Simplifiez-vous les courses

Préparez votre liste de courses, envoyez-la sur un téléphone ou convertissez la en commande chez votre cybermarchand : pour vous libérer du temps

Un bouquet d'applis 100% cuisine

Choisissez vos sites et applis préférés parmi plus de 20 catégories thématiques : planning repas, nutrition & santé, cours de cuisine, café & thé, vins & plats, ...

Tout au même endroit

Parcourez Marmiton, retrouvez et mitonnez vos recettes préférées, à l'aide de 3 minuteries simultanées, tout en écoutant la radio, et offrez un second usage, 100% Cuisine, à toute tablette Android : Samsung, Archos, Asus, ...

Cuisinix est le Bouquet d'applis Cuisine & Courses, indispensable à toute cuisine bien équipée

Rendez-vous sur www.cuisinix.fr et Google play

Retrouvez votre appli marmiton installée sur CUISINIX

*10,99 € de réduction avec le code promo : Marmiton2013, valable sur le site Cuisinix.fr, sur tout pack acheté avant le 31 octobre 2013.

Offre Spéciale

Abonnez-vous vite !

sinon vous risquez de manquer un numéro !

les 6 prochains N° de **Marmiton**
Le magazine de www.marmiton.org

19,90 € SEULEMENT

Idée cadeau
Offrez un abonnement !

VOTRE CADEAU
Le tablier de cuisine

100% coton griffé Marmiton

Pour vous abonner c'est facile !

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 52 02
(PRIX D'UN APPEL LOCAL)
en donnant le code **MARM13A**

ACCES DIRECT ▶ AVEC VOTRE SMARTPHONE

PAR COURRIER Renvoyez ce **BON D'ABONNEMENT** à **Marmiton service abonnements, B945, 60643 Chantilly Cedex**

SUR LE SITE **www.marmiton.org** / RUBRIQUE **Magazine**

☑ **OUI**, je souhaite abonner la personne de mon choix ou m'abonner à ***Marmiton magazine*** et recevoir les **6 prochains numéros**

19,90 €

+ *En cadeau le tablier de cuisine* **Marmiton**

Ci-joint mon règlement

Quantité : ..... x **19,90 €** = ... (total de ma commande)

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **MARMITON**

❑ Carte Bleue N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme : |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Mes coordonnées

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Tél. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail (en CAP.) : .....@.....

Les coordonnées de la personne à abonner

MARM13A

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Tél. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail (en CAP.) : .....

@.....

VOUS POUVEZ ABONNER D'AUTRES PERSONNES EN NOUS INDIQUANT LEURS COORDONNÉES SUR PAPIER LIBRE.

Date et signature obligatoires :

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études de Marmiton et de ses partenaires. *par arapport au prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.12.2013. Vous recevrez Papilles sous 15 jours après enregistrement de votre règlement. Vous pouvez acquérir séparément chaque n° de Marmiton pour 3,90 €. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Photo : © Masson - Fotolia.com

Dossier gastronomie : SUIVEZ LE GUIDE !

Quand on arrive en terre inconnue, l'estomac dans les talons, comment choisir une bonne table en adéquation avec ses goûts et son budget ? Les guides pratiques les plus connus sont-ils toujours fiables ? Les sites d'avis sur Internet se multiplient, mais jusqu'où leur faire confiance ? Autant de questions auxquelles nous allons tenter de répondre. Par Agnès Dautraix, Anaïs Dupouy, Marina Travert et Christophe Duhamel

Chapitre 1

GUIDES CLASSIQUES et guides pratiques

Pour ces guides réputés, suivez l'étoile ou… la toque !

Quelques chiffres

26 restaurants 3 étoiles en France et **105** dans le monde

En moyenne, 1 étoile augmente la fréquentation d'un restaurant de 20 %, 2 étoiles, de 30 % 3 étoiles, de 40 %.

1 MICHELIN : la référence

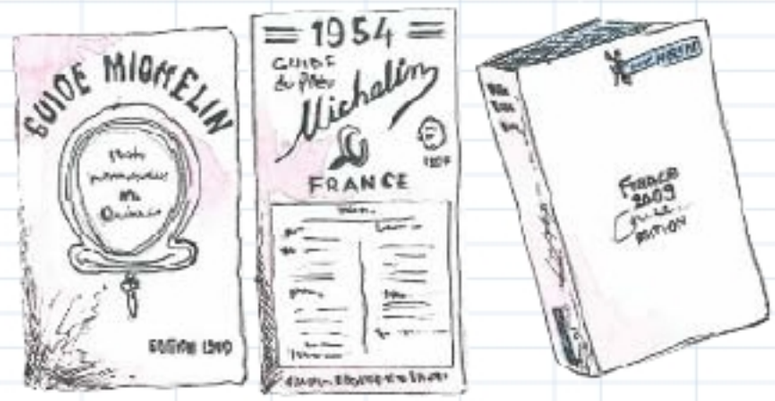
Les restaurateurs convoitent ou tremblent de perdre une étoile dans le célèbre « Guide Rouge ». Mais comment l'obtient-on, au fait ?

Avec ses 400 000 exemplaires vendus chaque année en France, le « Guide Michelin » est une véritable institution dans le monde entier. D'après ses inspecteurs, seule la qualité gastronomique compte. La décoration, le confort, l'emplacement ne seraient pas des critères sélectifs. On note cependant que les établissements de luxe obtiennent plus facilement une étoile supplémentaire.

Un système de notation existe également pour le cadre : de 1 à 5 fourchettes rouges ou noires sur 11 niveaux. Plus on obtient de ces fourchettes, et plus les chances d'obtenir une étoile sont grandes.

• **À NOTER. Le nombre d'étoiles entraîne** l'augmentation des tarifs pratiqués par les restaurateurs. À l'inverse, un établissement qui en perd une devra revoir ses prix à la baisse pour espérer attirer les clients.

Une version Internet du guide est disponible sur **http://restaurant.michelin.fr**



LES PLUS : une institution en main, et des commentaires courts mais bien tournés.

LES MOINS : des explications souvent très succinctes, une objectivité critiquée, un rôle de « faiseur (et pourfendeur !) de rois » qui fait, selon certains, peser trop d'enjeux sur les épaules des chefs (certains, comme Alain Senderens, ont d'ailleurs rendu leurs étoiles).

2 ZAGAT : le New-Yorkais

Créé en 1979 par un couple new-yorkais du même nom, il est considéré comme la version américaine du « Guide Michelin ». Racheté en 2012 par Google, le guide propose désormais une version gratuite sur le Net. **www.zagat.com**

LES PLUS : un must aux États-Unis, beaucoup d'adresses sur Paris, précis et efficace.

LES MOINS : guide papier disponible uniquement pour Paris. Sur le site, il faut s'identifier pour accéder aux notes attribuées.

Le saviez-vous ?

- **Le « Bib gourmand » signale une cuisine de qualité à prix abordable : 28 € maximum en Province et 35 € à Paris pour un menu.**
- **On appelle « macarons » les étoiles attribuées aux restaurants par le « Guide Michelin », pour les différencier de celles données aux hôtels.**
- **Le « Guide Michelin » est aussi appelé « Guide Rouge » en raison de la couleur de sa couverture.**

3 GAULT & MILLAU : l'autre référence

Créé en 1972 par deux journalistes devenus critiques gastronomiques, le Gault & Millau compte parmi les ouvrages de référence. Il attribue des « toques » (de 0 à 5) aux restaurants, mais aussi aux hôtels et commerces de bouche. Deux recueils paraissent chaque année : « Le Guide France », qui propose 5 000 bonnes adresses, et « Le Guide des vins », qui présente 6 000 références sélectionnées. Depuis 2006, sont disponibles « Le Guide de Paris » et « Le Guide des bonnes tables à petit prix ». Site officiel : **www.gaultmillau.fr**

LES PLUS : beaucoup d'adresses, des commentaires intéressants, une mise en page agréable.

LES MOINS : commentaires parfois courts, contenus de « publi-information » un peu trop mis en avant par rapport aux autres.

4 PUDLO :

Créé et rédigé par le critique gastronomique Gilles Pudlowski (qui a d'abord travaillé chez Gault & Millau), qui teste lui-même les restaurants de France et de Navarre, ce guide se décline en versions nationale et régionale. Son blog « Les pieds dans le plat » : **www.gillespudlowski.com**

LES PLUS : jolie mise en page, rubrique « quoi de neuf », beaucoup d'adresses et des commentaires détaillés, également des adresses de commerces de bouche.

LES MOINS : système de symboles peu clair et peu pratique.

5 LE BOTTIN GOURMAND

Inspirée par son illustre confrère, la marque de pneus Kléber a imaginé ce guide à son nom en 1952, qui deviendra « Le Bottin gourmand » en 1981. L'ouvrage (qui paraît chaque année en octobre) s'attache à mettre en valeur la cuisine de terroir française.

www.bottingourmand.com

LES PLUS : des « plus éditoriaux » : préférences des chefs, cartes…

LES MOINS : manque d'adresses.

6 GUIDE DU ROUTARD

Le célèbre « Guide du routard » a vu le jour en 1973. Listant les bonnes adresses pour se restaurer et se loger en France et dans le monde entier, il s'adresse aux voyageurs à petit budget. On trouve ces guides par pays ou par régions de France et dans plusieurs langues. Ils sont alimentés par des critiques qui voyagent carnet de note à la main. Difficile de remettre à jour autant d'ouvrages chaque année, c'est pourquoi « Le Routard » propose aussi un site très complet : **www.routard.com**

LES PLUS : le style « Routard », qui met toujours en avant un petit détail pittoresque ou malin.

LES MOINS : une mise en page peu claire, un nombre limité d'adresses.

7 LE PETIT FUTÉ

Il se place comme le concurrent direct du « Guide du routard ». Son positionnement : dénicher les bonnes adresses présentant le meilleur rapport qualité-prix. « Le Petit Futé » propose près de 400 titres dans le monde entier.

www.petitfute.com

Un positionnement entre « Le Routard » pour les contenus (notamment les fameux « petits détails ») et les autres guides pour la forme, avec de multiples déclinaisons thématiques (vélo, masculin, nippon…). Ce guide s'est beaucoup amélioré depuis ses débuts, où il faisait figure de « sous-Routard ».

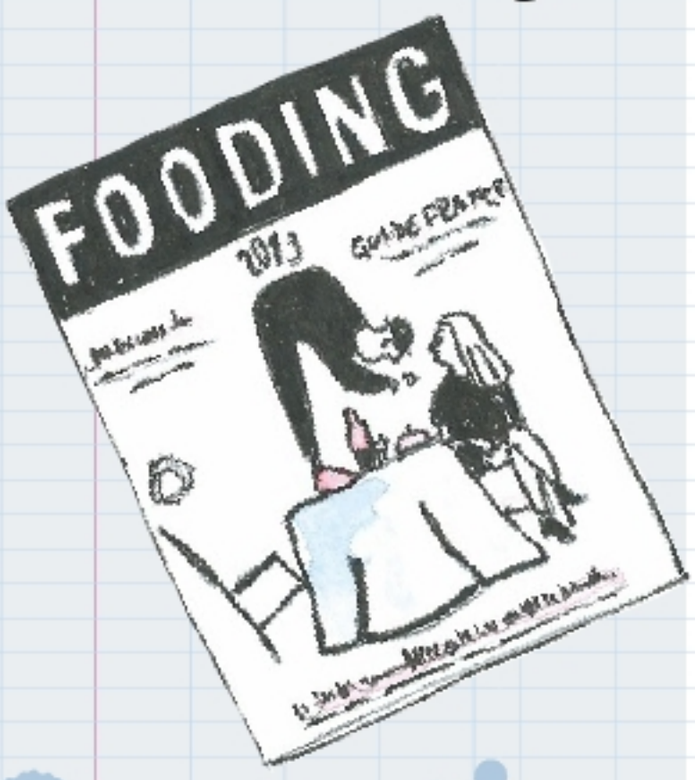
LES PLUS : commentaires souvent détaillés, simple d'utilisation et efficace.

LES MOINS : certaines adresses incontournables manquent à l'appel.

Avantage ou inconvénient ?

« Le Guide du routard » a l'image du post-soixante-huitard qui lui colle à la peau. S'il affichait jadis un côté engagé, sensibilisant son lectorat à un tourisme plus responsable, ce n'est plus vraiment le cas. Il évolue avec sa cible initiale et se tourne peu à peu vers un tourisme plus tranquille et moins « routard » qu'à ses débuts.

*Fooding : *Nouvelle conception branchée de la restauration, l'adepte du fooding allie le bon, le beau, le bio et l'original.*



8 FOODING* : le plus « in »

Le guide « Fooding » a été créé à l'initiative du journaliste Alexandre Cammas et du critique gastronomique et journaliste Emmanuel Rubin, avec le soutien de Jean-François Bizot et de Bruno Delport. Indépendant, il met tout en œuvre pour le rester, en payant ses additions, en les affichant sur son site Internet et en refusant toute publicité de la part des restaurants. Chaque année, le guide sort un palmarès des meilleures nouveautés, avec des titres originaux, tel que le « Fooding du meilleur festin cru ».

www.lefooding.com

LES PLUS : moderne et pointu, dénicheur de nouveaux talents.

LES MOINS : très élitiste, un poil trop parisien, certaines adresses sont survendues

9 TRIP ADVISOR : la référence en ligne

C'est le site Internet le plus consulté par les futurs touristes : hôtels, lieux de vacances, attractions, restaurants… On y trouve tout ce qui peut présenter un intérêt pour les vacances.

www.tripadvisor.fr

LES PLUS : riche et exhaustif, facile à utiliser, accès aux traductions des (nombreux) avis en d'autres langues.

LES MOINS : quantité non négligeable d'avis « douteux ».

10 LAFOURCHETTE.COM : des promos

« Lafourchette » permet de réserver sur Internet une table dans un restaurant en France, en Espagne, à Monaco et en Suisse. Le site appartient au groupe Smart&Co, qui possède aussi le guide « Gault & Millau ». Deux applications mobiles (une pour l'iPhone et une pour Androïd) ainsi qu'un site mobile sont disponibles.

• Selon Bertrand Jelensperger, cofondateur, « l'objectif est d'offrir aux internautes un service de réservation en ligne en les conseillant dans leurs choix en fonction de critères renseignés (prix, ambiance, type de cuisine…) et d'apporter aux restaurateurs un outil marketing pour mieux gérer leurs flux de clientèle ».

Les restaurateurs inscrivent d'eux-mêmes leur établissement sur le site. Ainsi, plus de 7 000 adresses y sont référencées. Certaines proposent des promotions sur l'addition, offrant jusqu'à 50 % de réduction, hors boissons et menus. Il est aussi permis aux clients de donner leur avis et une note sur les restaurants.

www.lafourchette.com

LES PLUS : la praticité et l'interactivité, la réservation en ligne et les promotions.

LES MOINS : adresses surtout parisiennes, encore peu d'adresses ailleurs.

11 MARMITON RESTOS : nos/vos restos préférés

La « recette » de Marmiton s'applique aussi aux restos. Eh oui (vous ne le savez peut-être pas encore !), mais sur le site Marmiton, il y a une rubrique dédiée aux restaurants : « Marmiton Restos ». Ce sont des restos testés et approuvés par l'équipe de Marmiton, mais aussi par la communauté.

• Pour les plus « mobiles » (c'est le cas de le dire !), il y a aussi l'application « Marmiton Restos » pour iPhone (gratuite), qui permet de trouver les restos qui se situent près de chez vous. Une fois qu'un resto a été testé, il est possible d'y ajouter des photos ou de donner son avis, directement via cette application.

• Une partie des restaurants sont proposés par les marmitonautes, les autres viennent de deux partenaires : Lafourchette et 1001 Menus.

• D'ici peu, les restos préférés de l'équipe seront mis en avant avec une critique plus détaillée.

www.marmiton.org/restos/

LES PLUS : plus de 22 000 restos référencés, une application iPhone pratique, des commentaires de qualité (validés par l'équipe).

LES MOINS : manque encore de commentaires de marmitonautes : à vous de jouer : -).

Chapitre 2

Critique gastronomique, un métier méconnu

On s'imagine qu'ils ont la belle vie et qu'ils déjeunent à l'œil dans les plus grands restaurants. Vrai ou faux ?

Formation :

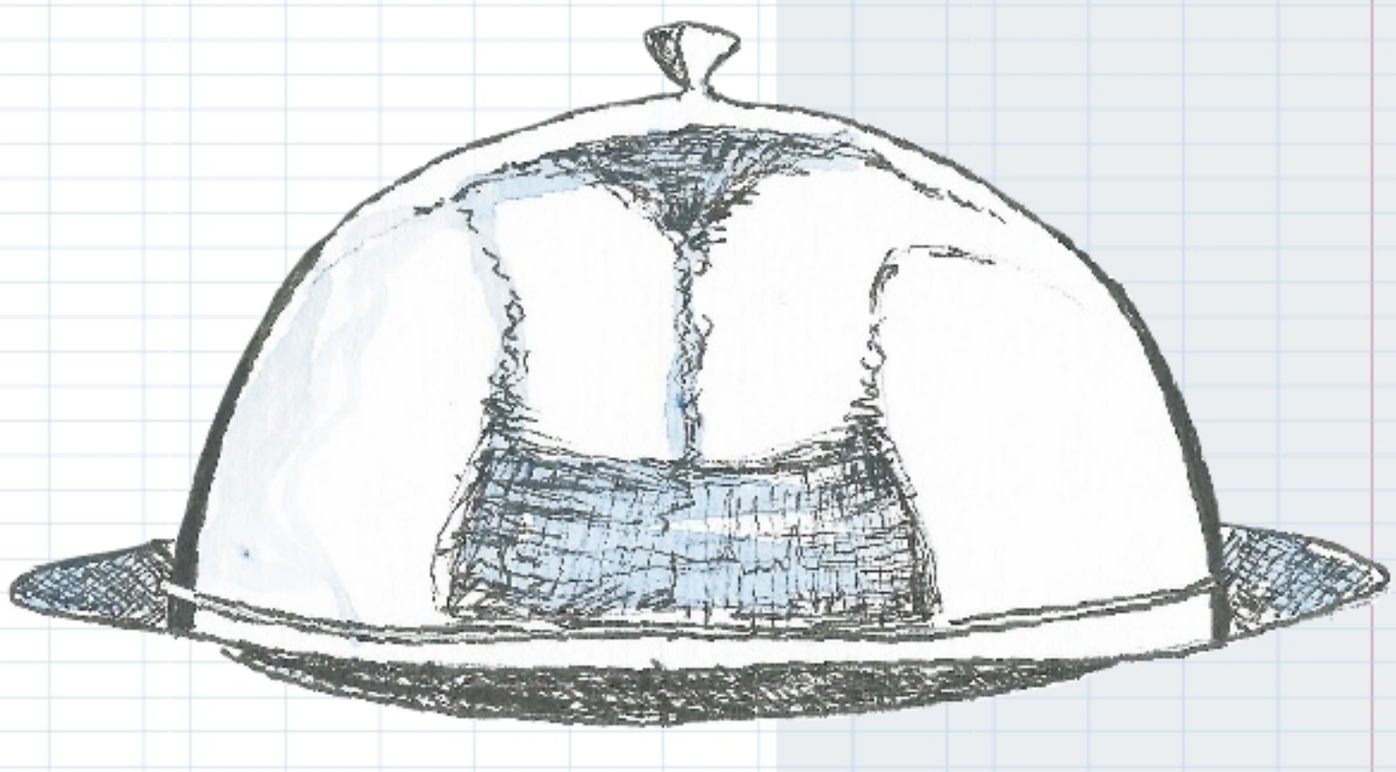
Il existe une licence pro, Métiers des arts culinaires et des arts de la table, mais la plupart des critiques sont d'anciens journalistes ou professionnels de la restauration.

Les qualités requises :

La mobilité et la polyvalence. Théoriquement, un bon critique est un fin gourmet possédant une bonne connaissance du monde de la restauration, capable de juger du cadre et de l'accueil, et sachant se fondre dans la masse. Ce n'est qu'au bout d'un certain nombre d'années de pratique qu'il parvient à se faire une réputation. Son nom devient alors une sorte de label de qualité. Mais le bon critique gastronomique n'est-il pas aussi celui qui va dénicher le petit resto dont personne n'a entendu parler et qui vaut d'être connu ?

L'addition ?

La plupart du temps, c'est le guide qui règle la note, par principe et pour aider le critique à rester incognito. Les plus célèbres sont parfois invités



occasionnellement par les restaurateurs. On est alors en droit de se demander quel est leur niveau d'objectivité s'ils sont mieux accueillis qu'un client lambda…

Les stars de la catégorie

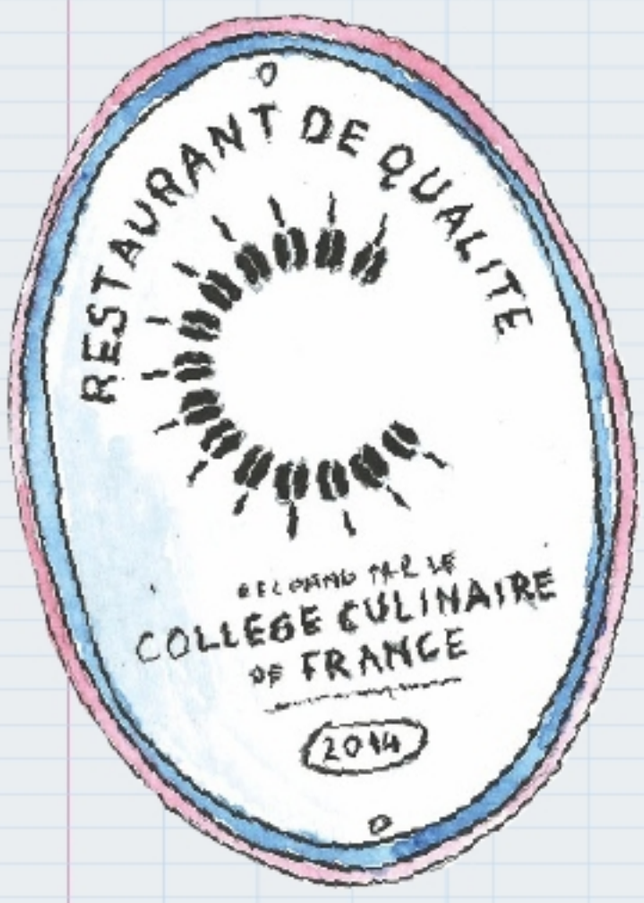
Parmi les plus connus, Henri Gault et Christian Millau ont fondé le guide du même nom en 1965. Aujourd'hui, ils sont nombreux à animer un blog pour partager leurs coups de cœur, comme François Simon (**http://francoissimon.typepad.fr**) ou encore Gilles Pudlowski (**www.gillespudlowski.com**).

« Ce n'est qu'au bout de quelques années de pratique qu'il parvient à se faire une réputation. Son nom devient alors une sorte de label de qualité. »

Chapitre 3

Le contrôle de qualité : tout pour en revenir au « fait maison »

Depuis le scandale de la viande de cheval, la qualité est devenue une priorité. La restauration n'est pas épargnée ! Un « retour aux sources » est réclamé par les consommateurs. Le « fait maison » est plébiscité. Pour choisir un restaurant, il est devenu un critère, au même titre que le prix, le cadre et le service. Pour cela, ce ne sont pas les idées qui manquent. Mais sont-elles vraiment efficaces ?



La qualité dans nos assiettes mais… à la maison !

Le scandale de la viande de cheval a montré que des améliorations étaient encore possibles dans les normes de santé et de sécurité sanitaire dans l'ensemble de la filière agroalimentaire. De ce fait, le 6 mai 2013, la Commission européenne a adopté un projet constitué de plusieurs mesures visant à moderniser, simplifier la législation, et davantage l'axer sur les risques. Elle espère ainsi passer de 70 à 5 textes de loi. Le mot d'ordre de ce réaménagement législatif est le clair : « mieux vaut prévenir que guérir ». Cependant, pour que ces mesures entrent en vigueur, il faudra probablement attendre 2016, le temps que les autres institutions de l'Union européenne étudient le projet.

Cette nouvelle transparence sur ce qui se passe dans les cuisines a le vent en poupe. Labels, lois, titres spéciaux… Les solutions sont nombreuses pour mettre en avant le fait que les restaurants élaborent les plats en cuisine, sans utiliser de produits surgelés, réchauffés ou de préparations prêtes à l'emploi. Qu'elles émanent du gouvernement ou des professionnels connus et reconnus du monde culinaire, ces distinctions ont le même but : rassurer le consommateur sur le contenu de son assiette. Cependant, l'accumulation peut vite le perdre.

Une loi pour un label

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 31 % des restaurateurs avouent utiliser des produits surgelés, sur un total de 70 % d'utilisateurs de produits industriels. Pour les chaînes de restaurants, le pourcentage est bien plus grand. Un client sur deux déclare ne pas avoir confiance dans l'origine des ingrédients de son repas. Face à ces chiffres, le 24 juin dernier, Sylvia Pinel, ministre de l'Artisanat, du Commerce et du Tourisme, a déclaré vouloir lancer un label « fait maison » pour les restaurants. Elle souhaite ainsi apporter une preuve légale de la fraîcheur des produits utilisés en cuisine, afin de rassurer le consommateur. Mais pas seulement. L'idée est aussi de récompenser les restaurateurs en distinguant les adeptes du « fait maison » de ceux qui usent de procédés plus rapides.

Seulement un label ?

Le projet de loi va plus loin encore. Il serait aussi question de revoir l'attribution du titre de « restaurant » et de « restaurateur ». Les professionnels devront fabriquer sur place leurs plats, en utilisant des produits bruts. Si la loi et l'idée de redéfinir l'appellation entrent en vigueur, les restaurateurs auront un an pour s'y conformer. Soit en révisant leur façon de travailler, soit en arrêtant d'utiliser les termes réglementés. Cela signifie qu'elle sera aussi retirée aux grandes enseignes de la restauration rapide. En parallèle, une mesure moins sévère a été proposée. Il s'agirait de préciser sur la carte si le plat est surgelé ou fabriqué sur place. Cette pratique est déjà courante en Italie, où les menus distinguent le « fait maison » de l'industriel.

Une idée pas si novatrice

Mettre le « fait maison » à l'honneur n'est finalement pas une nouveauté. Avant que le gouvernement ne s'y intéresse, les professionnels de la gastronomie avaient déjà pointé du bout de leur toque la question du préparé sur place.
Depuis le 8 avril 2013, un collège de 15 chefs français fondateurs, coprésidés par Alain Ducasse et Joël Robuchon, promeut l'appellation « Restaurant de qualité ». Parmi les toqués, on retrouve Anne-Sophie Pic, Laurent Petit, Marc Haeberlin et Alain Dutournier. Leur association porte le nom de Collège culinaire de France et s'est donnée pour mission de promouvoir la gastronomie, les produits d'excellence, en respectant le travail des producteurs et de mettre en avant les jeunes talents. Alain Ducasse a clairement exposé leur motivation : « Sur les 150 000 restaurants français, les trois quarts ne font que de l'industriel. Les autres se battent pour cuisiner des produits frais. C'est à eux que nous nous adressons. »

Des engagements imposés par les 15 chefs

Pour leur label, ils ont mis en place deux critères que les artisans restaurateurs récompensés s'engagent à respecter : l'un sur la qualité en cuisine, l'autre sur celle en salle.
Le premier porte donc sur la transparence du « fait maison ». Celle-ci requiert une bonne qualité des produits bruts transformés sur place, du mode de préparation et du savoir-faire professionnel en cuisine.
La qualité de l'accueil, du sourire et du rapport qualité-prix constitue le deuxième critère.

Une plaque en plus pour les façades

« Aujourd'hui, le commun des mortels ne sait pas sur quoi il va tomber quand il pousse la porte d'un restaurant », déplore Alain Ducasse. Pour remédier à cela, les 15 chefs ont tout prévu. Du nom de la distinction à ses critères, en passant par sa plaque : millésimée et installée. Cependant, l'accrocher à son mur ne signifie pas qu'elle y restera indéfiniment. Pour conserver leur plaque, les restaurants possédant le label des 15 chefs sont soumis à l'avis de la clientèle. Elle peut voter sur le site Internet du Collège culinaire de France. Un minimum de 75 % de satisfaction est nécessaire. Sans ce pourcentage, le restaurant se voit tout retirer.

Une idée novatrice pour les pros ? Eh bien, non !

Le collège des chefs n'est pas l'initiateur de la reconnaissance du « fait maison ». Il y a plus ancien encore… En 2007, par exemple, un label avait déjà été créé par le gouvernement. Serait-ce un doublon de leur nouveau projet de loi ? Pas tout à fait ! Appelé « Maître Restaurateur », il s'adresse aux établissements qui préparent 80 % de leurs plats sur place, avec des produits frais et une main-d'œuvre professionnelle. Inconnue aux yeux du grand public, cette distinction a pour but de rendre le « fait maison » plus visible pour le consommateur.
Il semblerait que ce ne soit pas une réussite. Selon une étude BVA, quatre ans après son lancement, seul 1 Français sur 10 en connaît l'existence. Enfin, s'ajoute le label « Restaurateurs de France », qui bénéficie aussi d'une plaque pour façade. Officiellement reconnu par l'État, il a été créé par les restaurateurs pour montrer leur volonté professionnelle de faire progresser les établissements. Produits du terroir, savoir-faire et accueil sont leurs fondements. Un audit est organisé tous les trois ans afin de vérifier l'évolution des prestations et le respect du label.

« Aujourd'hui, le commun des mortels ne sait pas sur quoi il va tomber quand il pousse la porte d'un restaurant. »
Alain Ducasse

Chapitre 4

Une norme pour lutter contre les faux avis

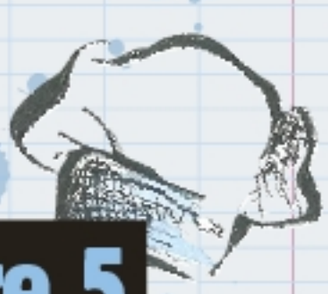
Les avis d'internautes pullulent sur les sites Internet et forums des restaurants, hôtels et agences de voyages. Environ 70 % des clients potentiels avouent les consulter pour se faire une première impression sur un établissement.

Trop d'abus ayant été constatés ces dernières années, une nouvelle norme est entrée en vigueur le 4 juillet 2013. Grâce à l'Association française de normalisation (Afnor), qui est à l'origine de la norme NF, il faudra désormais montrer patte blanche avant de donner publiquement son avis. Parmi les mesures qui seront prises, la vérification de l'identité de l'auteur : ce dernier devra être en mesure de justifier, facture à l'appui, qu'il s'est bien rendu dans l'établissement qu'il commente. S'il ne le fait pas, cette absence de preuve sera mentionnée sur le site. Le consommateur devra également être joignable par e-mail, téléphone ou courrier. Un pseudonyme ne sera donc plus garant d'anonymat. Quant aux avis, ils seront classés par date de parution, et non plus selon le fait qu'ils sont bons ou mauvais. Les sites volontaires pour appliquer cette nouvelle norme seront dotés d'un logo de certification qui devrait être progressivement mis en place d'ici à la fin 2013.

L'objectif : faire en sorte que les consommateurs donnant un avis soient identifiables et que les critères de classement soient objectifs, sans préjuger d'une appréciation (bon ou mauvais, par exemple).

Quels risques juridiques encourent les tricheurs ?

Certains professionnels du tourisme peuvent être tentés de faire eux-mêmes l'éloge de leur établissement, ou de dévaloriser les concurrents, allant parfois jusqu'à embaucher des rédacteurs, souvent établis à l'étranger, pour rédiger des faux avis par dizaines sur les sites les plus consultés.
Depuis 2011, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) enquête et lutte contre ce fléau. Ces pratiques commerciales trompeuses peuvent être punies de deux ans d'emprisonnement et de 37 500 euros d'amende. Tout auteur de commentaires mensongers ou insultants est tenu pour responsable de ses propos. Il peut être attaqué pour diffamation.



Chapitre 5

La tendance : prendre son assiette en photo !

La tendance actuelle est à l'immortalisation des plats que nous mangeons. Ils sont souvent photographiés sous toutes les coutures avant d'être dégustés. Instagram, Twitter, Food Reporter… Toutes les applications gourmandes permettent maintenant de partager ses clichés. Et bien plus encore…

Instagram, Twitter, Facebook, Google, Pinterest véhiculent un nombre croissant de photos de plats, et les médias cuisine les utilisent depuis longtemps. Retrouvez-nous sur :
http://instagram.com/marmiton_org
http://pinterest.com/marmiton
www.facebook.com/marmiton

Food Reporter :

Inspiré du célèbre service américain Foodspotting, Food Reporter a été lancé en 2011 sous forme d'une application pour Smartphone et se définit comme « un réseau social culinaire qui permet de partager ce que vous mangez, au restaurant et à la maison ».

• **En guise de « Like », une fonction « Miam »** permet aux internautes d'aimer les photos et commentaires des autres reporters. Il est aussi possible de laisser un commentaire, d'obtenir la recette du plat photographié, d'échanger son expérience, de suivre le parcours des reporters de son choix en s'abonnant à leur profil.

Le partage est le maître mot. Tout ce qui est lié au culinaire peut être échangé : photos, recettes, expériences, astuces et… bonnes adresses !

• **Food Reporter,** c'est aussi un guide en images des restaurants, réalisé par les reporters. Les plats des cuistots amateurs se mêlent à ceux des professionnels. Au restaurant, il suffit de prendre une photo du plat commandé et de la publier directement sur le réseau social. Le reporter indique l'adresse du resto, permettant aux internautes de le trouver via le moteur de recherche du site Internet ou de l'application. En tapant le nom d'une ville, un internaute verra s'afficher toutes les photos des plats faits maison et des cartes des restaurants.

• **L'application Marmiton** (pour iPhone) permet aussi de prendre une photo d'un plat de sa composition et de la poster sur le site, en illustration de la recette correspondante, alors que l'application **Marmiton Restos** (sur iPhone) permet de photographier et de publier le contenu de son assiette, les lieux, ou tout ce qui pourra aider un client potentiel à choisir l'établissement… ou pas !

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Prenez-vous vos plats en photos ?

Et au resto ? Donnez-nous votre avis sur

chef@marmiton.org

Chapitre 6

Les guides sur la Toile : on trouve de tout pour tout le monde...

www.restovege.fr

Le guide des restos végétariens et végétaliens sur toute la France : du fast-food au resto chic, en passant par le chinois.

www.resto-routier.com

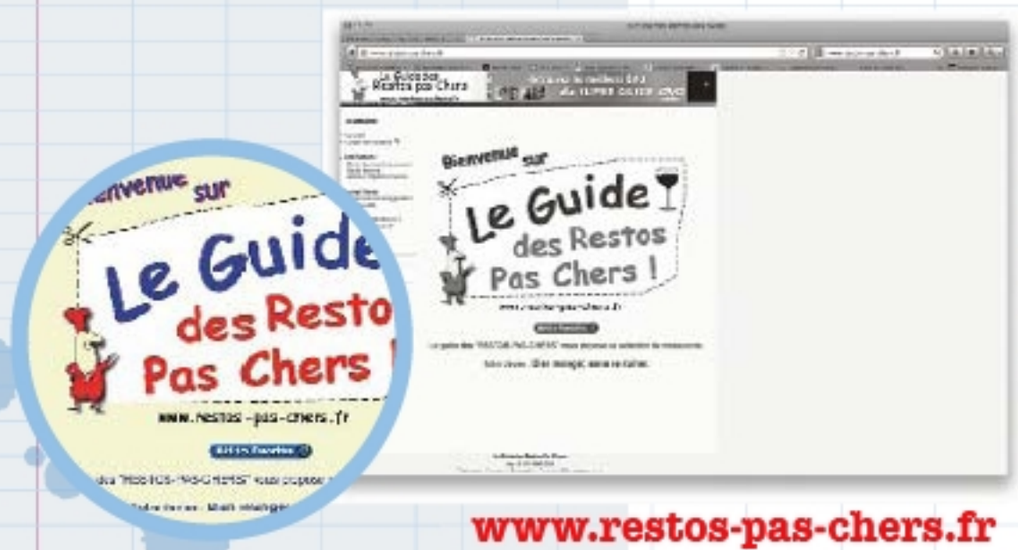
Qui mieux qu'un routier sait ce qu'est un bon resto routier ? Ce guide est fait par et pour eux !

www.guide-restaurant-bio.com

Il s'agit d'un annuaire répertoriant les restos bio sur toute la France et agrémenté des avis des clients.

www.guide-restaurant-halal.com

Ce guide indique tous les restos halal de France, les supermarchés et donne quelques infos pour les pratiquants.



www.restos-pas-chers.fr

Parce qu'on peut avoir un petit budget et vouloir bien manger.

www.filoresto.fr

Ce guide répertorie sa sélection de restaurants par catégorie : tendance, chic, romantique, gastronomique, bio, insolite, etc.

“METTEZ MARMITON DANS VOTRE CUISINE !”

AVEC DES LIVRES DE RECETTES ADAPTÉS À TOUTES LES OCCASIONS !

Disponibles au rayon livres

CRÉATION playBac

LONDON CALLING

Avec la naissance du Royal Baby, la capitale britannique, où fleurissent les tendances foodies les plus folles sous la houlette de chefs excentriques, est encore sous les sunlights. Petit tour de table d'une gastronomie hors normes ! Par Henri Yadan

TELEPHONE
TELEPHONE
TELEPHONE

Pubs anglais : le rendez-vous des happy hours

Ces adresses cultes sont des lieux de convivialité so british. Les sujets de Sa Gracieuse Majesté s'y rendent pour prendre un « full English Breakfast », boire une « pint » de bière ou dîner tout en jouant aux fléchettes ou au billard.

Pendant le London Restaurant Festival (du 3 au 21 octobre 2013), on peut s'offrir une « gourmet odyssey » à bord d'un des fameux bus rouges double decker.

GOD SAVE THE FISH AND CHIPS !

Sur fond d'Union Jack, le drapeau du Royaume-Uni, la plus célèbre recette d'outre-Manche, autrefois carrément enveloppée dans du papier journal, est composée d'une tranche de cabillaud panée, arrosée de vinaigre de malt et accompagnée de frites. Les gourmets peuvent même la déguster dans les restaurants parisiens d'Alain Ducasse.

Pas si simple de réussir un vrai fish & chips. Il faut de l'eau gazeuse pour réaliser la panure. Quant aux frites, elles doivent absolument être trempées dans deux bains successifs (voir notre recette page 138).

Très ludiques, les cupcakes sont des gâteaux individuels en forme de muffins garnis de pépites de chocolat.

OÙ MANGER ANGLAIS EN FRANCE ?

Paris

• **Rose Bakery, 30 rue Debelleyme (IIIe).**
Tél. 01 49 96 54 01. Ce salon de thé-épicerie-restaurant très branché sert des œufs Benedict aux épinards, du carrot cake, des pancakes et des scones, le tout en version bio.

• **Paris London, 16 place de la Madeleine (VIIIe).**
Tél. 01 47 42 33 92 - www.cafeparislondon.com
Cette brasserie au style métro propose des bun's au levain pour accompagner sa viande de salers, et un cheddar authentique.

• **The Frog & Princess, 9 rue Princesse (VIe).**
Tél. 01 40 51 77 38 - www.frogpubs.com
Très animé en soirée, ce pub façon « sports bar » doté de sa propre brasserie est le lieu idéal pour croquer un fish and chips.

La Roche-sur-Yon (Vendée)

• **Le Marie Stuart, 86 boulevard Louis-Blanc.**
Tél. 02 51 37 02 24 - www.mariestuarthotel.com
Dans cette auberge traditionnelle de Vendée, scotch egg, highland steak à la sauce Worcestershire et Eve's pudding sont au menu.

Lyon

• **Wallace Bar, 2 rue Octavio-Mey (Ve).**
Tél. : 04 72 00 23 91 - www.wallacebarlyon.com
Haggis ou Fish and Chips, la carte de ce pub écossais fait des clins d'œil au registre culinaire franco-britannique.

Infos

• **Office de tourisme de Grande-Bretagne :**
Tél. 01 58 36 50 50 - www.visitbritain.com/fr

Très populaires, les scones sont des petits pains que les Britanniques accompagnent d'une crème épaisse surnommée « clotted cream », nappée de confiture de fraise.

Chaque week-end, les allées de Covent Garden se transforment en marché fermier avec dégustations de produits « home made », dont l'incomparable marmelade d'orange.

TEA TIME À L'OMBRE DE BIG BEN

Le five o'clock tea est un moment sacré pour les Londoniens, qui sacrifient à cette tradition où qu'ils se trouvent, à grand renfort de pâtisseries bien sucrées. Un must incontournable !

UNE PASSION POUR LA BIÈRE BRUNE

À Londres, les pubs sont le rendez-vous des amateurs de bière brune qui commandent leur « ale » à la pression entre deux matchs de football.

Fish and chips

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 15 minutes
Repos 1 heure

- 12 filets de cabillaud
- 220 g de farine avec levure incorporée + pour le plan de travail
- 20 cl d'eau gazeuse
- 1 œuf

POUR LES FRITES
- 1,5 kg de pommes de terre de type bintje
- 2 l d'huile de friture • sel

1 Mélangez dans un saladier la farine, l'eau gazeuse, l'œuf entier et fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Laissez reposer 1 heure. **2** Pelez les pommes de terre, coupez-les en bâtonnets. Plongez-les dans de l'eau froide et séchez-les dans un torchon. **3** Faites chauffer l'huile de friture à 160 °C. Plongez les frites par petites quantités, et faites-les cuire 5 minutes sans les colorer. Égouttez-les et placez-les sur du papier absorbant. Pour le second bain, augmentez la température de l'huile à 180 °C et replongez-y les frites, toujours par petites quantités. Faites-les bien dorer. Égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les. **4** Versez de la farine sur le plan de travail et passez les filets de cabillaud dedans, tapotez-les pour retirer l'excédent et trempez-les dans la pâte. **5** Plongez les filets dans l'huile chaude, laissez-les dorer, puis retournez-les. Retirez-les avec une écumoire, égouttez-les et placez-les dans du papier absorbant. **6** Servez-les dans des cornets de papier avec les frites.

Sandwich au bacon, laitue et tomates

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 3 minutes

- 6 tranches de pain de mie
- 8 tranches de bacon
- 1 laitue
- 4 tomates
- 4 c. à soupe de mayonnaise
- sel et poivre

1 Faite griller les tranches de pain de mie au toasteur. Lavez et essorez les feuilles de salade. Lavez, épépinez et coupez les tomates en rondelles. **2** Faites cuire le bacon dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. **3** Réservez 2 tranches de pain de mie et tartinez les autres avec la mayonnaise. **4** Montez 2 sandwichs, en alternant un toast tartiné avec la salade, le bacon et la tomate. Continuez encore une fois, en disposant les ingrédients dans le même ordre, puis terminez par le pain de mie non tartiné. Découpez-les en triangles de façon à obtenir 4 sandwichs. Servez.

Jack potatoes

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 40 minutes

- 12 pommes de terre
- 350 g de gruyère râpé
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 4 tiges de persil
- 1 c. à café de fleur de sel
- 1 c. à café de mélange 5 baies concassées

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. **2** Lavez et essuyez les pommes de terre. Incisez le dessus en croix. Rangez les pommes de terre dans un plat à four et enfournez pour 30 à 40 minutes. **3** Pendant ce temps, mélangez le gruyère râpé avec la crème fraîche, le persil et le mélange 5 baies et la fleur de sel. **4** Sortez les pommes de terre du four et servez-les bien chaudes, en ajoutant la préparation au fromage.

Scones à la crème et à la gelée de groseille

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 10 minutes

- 150 g de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait écrémé
- 4 c. à soupe de margarine
- 240 g de farine complète
- 20 g de levure chimique
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 150 g de gelée de groseille
- 2 c. à café de graines de sésame

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Mélangez la farine et la levure. Ajoutez la margarine, et mélangez du bout des doigts. Ajoutez alors le miel et le lait. Travaillez jusqu'à obtention d'une pâte molle. **2** Farinez le plan de travail, et étalez la pâte jusqu'à ce qu'elle fasse 1 cm d'épaisseur. Découpez-y des cercles de 5 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. **3** Couvrez la plaque du four de papier sulfurisé et disposez-y les cercles de pâte. Badigeonnez légèrement les scones de lait et parsemez-les de graines de sésame. **4** Enfournez pour 10 minutes. Sortez les scones du four et faites-les tiédir sur une grille. Servez les scones en dessert, en accompagnement d'une crème fraîche et de gelée de groseille avec le thé.

JOUEZ & GAGNEZ

DU 5 SEPTEMBRE
AU 6 NOVEMBRE 2013

HOTELS RS
RELAIS DU SILENCE

10 ESCAPADES PRIVILÈGE

DANS L'UN DES 200 HÔTELS
DE CARACTÈRE RELAIS DU SILENCE

Une soirée Privilège pour 2 personnes avec dîner gastronomique (boissons comprises), hébergement pour une nuit et petits déjeuners
Valeur unitaire : 325 €

Loin du stress et du quotidien, vous vous laisserez bercer par l'ambiance de nos hôtels de caractère, 3 à 5 étoiles, blottis au cœur d'une nature préservée. Profitez d'un certain art de vivre où la gastronomie tient une place de choix. Un séjour dans un hôtel Relais du silence est la promesse d'un voyage, d'une échappée où vos sens s'éveillent.

www.relaisdusilence.com

Envoyez **MA1** par SMS au 74400.
Vous saurez instantanément
si vous avez gagné.

> PAR SMS

74400*

(0,65 € par SMS + prix d'un SMS x 3)

> PAR TÉLÉPHONE

0 892 68 08 58

(0,34 €TTC/min hors surcoût de votre opérateur)

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Hauguel huissier de justice à Paris VIIIe et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 192 avenue Charles de Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex. Timbre et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 6/01/78, modifiée par la loi du 6/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photos non contractuelles.

Mijoteurs, LA GRANDE MODE

Oui, le fait-maison a de beaux jours devant lui. Et le retour des bons petits plats mijotés prouve notre exigence de plus en plus forte pour les produits de qualité. Si notre vieille cocotte est toujours dans les placards, place aujourd'hui aux mijoteurs nouvelle génération et multicuiseurs programmables. Une blanquette, un bœuf bourguignon qu'on prépare sans s'occuper de la cuisson, voilà qui fait rêver aujourd'hui dans ce monde toujours plus speed ! Par Alexis Chenu

La poignée de transport : très pratique, permet de déplacer sa machine comme un panier.

Le clapet d'ouverture : permet d'ouvrir la machine et de regarder en live la cuisson des oignons ou ajouter un ingrédient.

La touche OFF/CHAUD : elle sert à stopper un programme mis en route ou à maintenir un plat au chaud.

La touche START : une fois le programme sélectionné, il n'y a qu'à valider en appuyant sur la touche Start, qui lance le programme de cuisson choisi sans que vous ayez à vous occuper de quoi que ce soit.

La touche MENU, en bas à gauche, permet de lancer un programme de cuisson adapté à un plat en particulier (riz, risotto, ratatouille, plats en sauce) ou de sélectionner son propre mode de cuisson : mijoter, bouillir, frire et aussi cuisson vapeur, cuisson four ou réchauffage. La fonction yaourt est également proposée en plus.

L'onglet TEMPÉRATURE : pour customiser au degré près la cuisson désirée, de 40 à 180 °C, et le temps, de 5 minutes à 8 heures.

L'option DÉPART DIFFÉRÉ : ultra-pratique en cas de surbooking, elle permet de lancer sa cuisson à l'heure et à la minute précise, et jusqu'à 24 heures à l'avance.

La cuve : avec une contenance de 5 litres, elle permet de réaliser des plats pour 8 personnes.

Prix 120 euros, Philips

C'est la grande tendance de ces dernières années en cuisine. Les plats mijotés en cocotte, qui parfumaient pendant des heures nos maisons et sentaient bon les déjeuners de famille du dimanche, ont à nouveau la cote.

Le retour à la cuisine de grand-mère

Des classiques français, blanquettes, carottes à la provençale ou poulet basquaise, aux recettes d'ailleurs, comme le tajine de courgette ou le curry de poisson à la thaïlandaise, les plats mijotés marquent le retour de l'authenticité en cuisine. Des nourritures rassurantes en temps de crise, et « qui renvoient surtout au fait-maison, à l'antimalbouffe », explique Peter Karam, l'ex-chef personnel de Jean-Paul Gaultier, et dont le restaurant Cuissons*, à Paris, propose tous les jours des plats mijotés. « L'estouffade de veau ou le bœuf bourguignon que je propose à la carte mettent en valeur le côté sain, goûteux et nourrissant de la cuisine, précise le chef. Et puis, c'est aussi très pratique. Une fois lancé, le plat mijoté ne requiert quasiment plus d'attention. Le côté facile à réchauffer correspond bien aux goûts de l'époque. »

Le futur de la cocotte

Si certains restaurants, comme Cuissons, réussissent à occuper le créneau, à la maison, face à la réduction du temps passé en cuisine – en moyenne 1 h 22 par jour (semaine et week-end confondus) aujourd'hui, contre 1 h 30 au milieu des années 80**–, cuisiner comme avant pourrait relever du fantasme. Heureusement, les industriels de l'électroménager nous ont compris. Bye bye, la cocotte. Bienvenue à une nouvelle génération d'autocuiseurs, de mijoteurs, véritables assistants personnels en cuisine, programmables à volonté, capables de nous libérer des fourneaux et de réaliser des plats mijotés sans avoir besoin de surveiller la mixture toutes les 5 minutes. Dans les rayons, les mijoteurs de type Seb ou Kenwood feront parfaitement l'affaire, ceux de Cookéo et Philips aux multiples options (bouillir, frire, yaourts…), aux programmes hyper performants (plus de 100 recettes enregistrées sur le dernier Cookéo) et aux gadgets sympathiques (écran couleur rétro-éclairé…) sont aujourd'hui les références pour qui veut mijoter maison.

** 65 rue de Saintonge, Paris IIIe.*

*** Sondage Ifop, 2011.*

Nous en parlions dans le numéro 7 de Marmiton, le Cookéo, machine révolutionnaire lancée par Moulinex, mijotait 50 recettes programmées sur la machine, sans qu'on ait à y jeter un œil. La nouvelle version est encore plus chouette : 100 recettes désormais disponibles et la possibilité d'en charger de nouvelles via une clé USB. Connectez, et laissez mijoter, la cuisine 2.0 arrive !

Cookéo USB, 269,99 €, Moulinex (disponible à partir du 1er octobre).

C'est tout nouveau, et ça mijote

Une version moderne du plat à tajine traditionnel, récompensé par plusieurs prix du design, et composé de deux parties, un bol en terre cuite très profond et un autre en porcelaine, plus petit, à choisir selon le nombre de convives. Le principe est simple : trempez le bol en terre cuite 10 minutes sous l'eau, ajoutez les ingrédients, enfournez à basse température puis consommez quand vous voulez. **Tajine Slowcooker XL, Royal VKB, 49,95 € sur www.madeindesign.com**

Ce n'est peut-être pas la machine dernier cri mais un excellent produit. Un écran LCD ultra simple, deux modes de cuissons à 90 et 120 °C, un timing jusqu'à 20 heures et les classiques (bœuf bourguignon, blanquette et osso-buco) à faire mijoter. **Mijoteur Mijot' Cook, 149,99 €, Seb.**

Clin d'œil rétro chez Kenwood avec ce mijoteur tout en inox brossé, sa cuve en terre cuite et son couvercle en verre qui permet de voir ce qui se passe à l'intérieur. Trois modes de température sont possibles, dont le maintien au chaud, et une durée de cuisson (un peu limitée) pouvant aller jusqu'à 10 heures. **Mijoteuse CP 707, 100 €, Kenwood.**

Les **recettes** au **lait**

Riz au lait au miel et à la lavande

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 l de lait
- 200 g de riz rond
- 100 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de fleur de lavande
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de miel

1 Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Versez-y le riz en pluie. Laissez cuire pendant 2 à 3 minutes. Égouttez-le puis passez-le sous l'eau froide. **2** Faites chauffer le lait dans une casserole avec la lavande. Ajoutez le riz. Laissez cuire sur feu doux, pendant 25 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide. Incorporez le sucre vanillé, le sucre en poudre et le miel. Mélangez bien. **3** Répartissez le riz au lait dans 6 ramequins et laissez refroidir.

Lait à la vanille

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 5 minutes

- 1,5 litre de lait
- 3 gousses de vanille

1 Ouvrez en deux les gousses de vanille dans le sens de la longueur et grattez les graines à l'aide d'un couteau pointu. **2** Faites chauffer le lait et stoppez la cuisson au premier frémissement. Ajoutez les gousses et les graines de vanille dans le lait et laissez refroidir. **3** Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de consommer.

Dessert express aux fruits secs et aux framboises

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Attente 1 heure
Cuisson 1 minute

- 150 g de framboises fraîches
- 30 cl de crème liquide entière
- 400 g de faisselle
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 1 c. à soupe de pistaches émondées
- 2 c. à soupe de sucre glace

1 Égouttez la faisselle 1 heure à l'avance. Faites dorer les pignons de pin 1 minute dans une poêle antiadhésive en remuant. **2** Montez la crème liquide bien froide en chantilly (mettez-la 5 minutes au congélateur avant de l'utiliser) en ajoutant petit à petit le sucre glace. Mélangez délicatement la faisselle et la chantilly. **3** Remplissez les verrines, ajoutez les pistaches légèrement concassées, les pignons de pin et les framboises. Servez bien frais.

Fontainebleau aux groseilles

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Attente 1 heure

- 200 g de groseilles
- 30 cl de crème liquide
- 300 g de fromage blanc en faisselle
- 8 c. à soupe de sucre glace
- 6 compresses de gaze (en pharmacie)

1 Laissez égoutter le fromage blanc en faisselle pendant 1 heure. Égrainez les groseilles. **2** Fouettez la crème liquide en chantilly en incorporant le sucre glace quand elle commence à prendre. **3** Incorporez alors très délicatement la crème Chantilly au fromage blanc. Dépliez et posez une gaze dans chaque coupe. Remplissez les coupes et parsemez de groseilles et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Yaourt maison

Pour 6 pots
Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes
Attente 9 heures

- 1,5 litre de lait
- 200 g de yaourt nature

Matériel : 6 pots de verre

1 Mélangez vivement le lait et le yaourt. Faites chauffer une grande quantité d'eau jusqu'aux premiers frémissements. **2** Pendant ce temps, remplissez les pots de verre avec le lait au yaourt. Rangez les pots de yaourt dans le fond d'une cocotte. **3** Versez l'eau frémissante dans la cocotte autour des yaourts jusqu'à la hauteur du lait. **4** Fermez immédiatement la cocotte et laissez de côté pendant 8 heures. Sortez ensuite les pots de la cocotte et mettez-les au frais pendant au moins 1 heure avant de déguster. Vous pouvez parfumer les yaourts votre goût.

Crème Chantilly

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- 40 cl de crème liquide entière
- 2 c. à soupe de sucre glace ou sucre vanillé

1 Mettez la crème liquide et la jatte dans laquelle vous allez la monter 5 minutes au congélateur avant de l'utiliser. **2** Montez la crème liquide en ajoutant petit à petit le sucre glace. Remplissez une poche à douille et réservez-la au réfrigérateur avant de vous en servir pour décorer un gâteau, accompagner des glaces ou des fruits rouges par exemple. **3** Vous pouvez également l'ajouter à une faisselle égouttée, moulée dans un ramequin tapissé d'une gaze. C'est un fontainebleau.

News Marmiton

Vos courriers, nos actus…
Cette page est aussi la vôtre !

N'hésitez pas à nous écrire, sur notre mur Facebook ou à Chef@marmiton.org pour partager avec nous toutes vos idées, remarques, envies, coups de cœur ou même coups de gueule…

Retrouvez l'équipe Marmiton sur **Chefs & Saveurs, à Saint-Malo.**

Retrouvez-nous, le dimanche 10 novembre, à Saint-Malo, sur le salon « Chefs & Saveurs » qui se déroule du 9 au 11 novembre.
Au programme : démonstrations gourmandes et présentation des derniers livres de la collection Marmiton.

Que se passe-t-il le dimanche 13 octobre ?

Au cœur de Paris, Marmiton organise un GRAND ÉVÉNEMENT !
L'objectif : permettre à 300 passionnés de cuisine de découvrir, d'apprendre plein de choses et de partager de bons moments les uns avec les autres. Comme le nombre de places est limité et que tout le monde n'est pas à Paris, vous pourrez revivre l'événement sur notre site, sur notre chaîne YouTube et dans ces pages.
www.marmiton.org/13octobre

Machine à goûts

- **Un outil qui vous comprend**
- **Un outil qui vous écoute**

Mais surtout…
- **Un outil qui vous propose des recettes qui correspondent à vos goûts !**

C'est possible…
C'est la MACHINE À GOÛTS !!!

www.marmiton.org/machineagouts

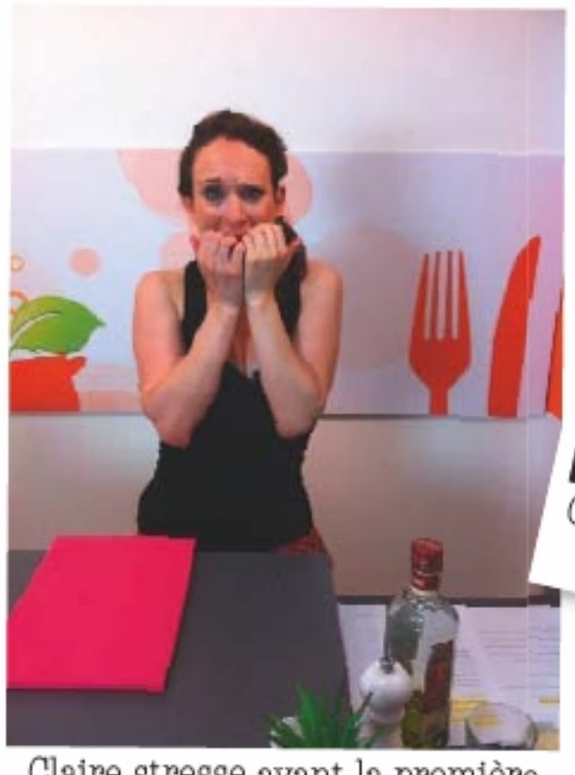
Grand concours FILMEZ VOS RECETTES !!

Devenez le Woody Allen de la madeleine, le Truffaut du gâteau, le Coppola de la fraise des bois…
Tournez et partagez les vidéos de vos recettes préférées et … gagnez peut-être de superbes lots !

www.marmiton.org/filmezvosrecettes

Découvrez les coulisses de Marmiton sur les réseaux sociaux

Quand on prépare un apéro géant.



Claire stresse avant la première « Recette Roulette » en direct !

On a même trouvé un maillot de bain à notre image.

Quand des invités squattent notre cuisine, ça donne une émission super : les 5 astuces de Léo à découvrir sur notre chaîne YouTube.

Venez découvrir la cuisine de Marmiton, ouverte chaque mois pour nos « Déjeuners Cuisine Ouverte ».

Les tournages de « Recette Roulette », c'est du sport…

index des recettes

Entrées

Bruschetta tomate, aubergine et chèvre p. 77
Câlin d'aubergine grillée au saumon fumé p. 84
Caponata (sans poivron) p. 84
Croque-monsieur à l'ananas, sirop d'agave p. 44
Flan de poivron p. 82
Focaccia aux olives noires p. 77
Gratin de courgette p. 83
Mille-feuille au concombre, brousse et miel p. 44
Mille-feuille aux betteraves mozzarella et avocat p. 86
Mille-feuille de tomate rôtie à l'italienne p. 86
Mousse d'aubergine et son confit de poivron p. 81
Mousse de courgette p. 80
Muffins légers aux légumes grillés p. 82
Œuf mollet sur lit de lentilles p. 81
Palmiers apéritifs olive feta p. 80
Flan de poivron p. 83
Petite charlotte de chèvre au poivron p. 82
Pissaladière à la tomate (pichade mentonnaise) p. 76
Salade d'automne p. 78
Salade d'oignon doux et de dattes p. 78
Salade de légumes grillés p. 79
Salade de melon à la mimolette p. 79
Sandwich au bacon, laitue et tomates p. 136
Wrap léger saumon basilic p. 85

Plats

Aile de raie pochée au café, câpres et noisettes p. 72
Boulettes de bœuf à la menthe p. 97
Cannellonis au bœuf à la piémontaise p. 68
Conchiglionis farcis à l'italienne p. 69
Côtes de porc au sirop. d'érable et à l'ail p. 44
Croque-monsieur à l'italienne p. 91
Daurade royale en croûte de sel p. 99
Farfalles au jambon et petits pois p. 69
Filet de rouget au fenouil et au beurre au basilic p. 90
Fish and chips p. 136
Gratin de pennes aux légumes p. 68
La véritable recette de la carbonara p. 57
Lasagnes à la bolognaise p. 68
Légumes sautés à la sauce soja p. 39
Linguine alle vongole p. 57
Linguine au crabe et aux courgettes façon sicilienne p. 57
Magret de canard aux prunes rouges p. 91
Médaillons de porc aux mirabelles p. 102
Orecchiettes aux brocolis p. 68
Pastasotto poivron merguez (pâtes façon risotto) p. 69
Pâtes fraîches p. 56
Pâtes sauce bolognaise (ragù bolognese) p. 62
Pâtes sauce puttanesca p. 63
Pavé de saumon en croûte de moutarde p. 98
Pennes all'arrabiata p. 63
Pilons de poulet aux légumes du soleil p. 94
Jack potatoes p. 136
Poulet mariné en sandwich frais au pain pita p. 89
Poulet rôti aux herbes et citron p. 97
Quenelles à l'italienne p. 95
Raie aux câpres p. 71
Ravioles à la provençale p. 101
Raviolis au bœuf et à la sauce tomate p. 56
Raviolis aux tomates séchées, ricotta et jambon italien p. 56
Risotto de quinoa p. 89
Spaghettis all'amatriciana p. 62
Salade de pâtes aux tomates cerise, basilic et parmesan p. 63
Salade thaïe de bœuf p. 101
Saltimbocca de veau aux aubergines et mozzarella p. 95
Sardines grillées tapenade-basilic p. 90
Spaghettis à l'ail, à l'huile et au piment p. 62
Tagliatelles à la crème de poireau p. 69
Tagliatelles aux légumes, jambon cru et basilic p. 50
Tajine d'agneau aux aubergines p. 94
Tarte feta, tomate et pesto p. 93
Tarte Tatin à l'échalote p. 93
Tomates farcies à la viande p. 88
Yakitori de poulet p. 39

Desserts

Barbe à papa p. 34
Bavarois mousseux au Carambar ou au caramel p. 106
Cake de fin d'été aux prunes noires et reines-claudes p. 114
Chaud-froid de poire aux pistaches p. 116
Clafoutis au raisin p. 110
Compotée de fruits d'automne p. 109
Cookies aux trois chocolats p. 108
Crème chantilly p. 143
Crumble aux pommes et aux figues fraîches p. 104
Délice aux quetsches p. 105
Dessert express aux fruits secs et aux framboises p. 142
Flan aux pralines rouges p. 105
Fontainebleau aux groseilles p. 143
Framboisier p. 112
Gâteau au Carambar et Chamallows p. 32
Glace à la vanille et mirabelles chaudes p. 107
Lait à la vanille p. 142
Le moelleux chocolat d'Oncle Guillaume p. 106
Mascarpone au romarin avec son caramel au thym p. 109
Petits ou grands pots séducteurs de Megara p. 113
Pomme au four farcie aux spéculoos p. 107
Pomme d'amour p. 31
Pop cakes aux deux chocolats p. 33
Pop-corn caramélisé p. 35
Riz au lait au miel et à la lavande p. 142
Sabayon de poire aux amandes p. 116
Sablé du millionnaire p. 36
Scones à la crème et à la gelée de groseilles p. 136
Strudel aux mirabelles p. 114
Tarte au sucre rapadura p. 44
Tarte aux figues et aux pignons de pin p. 111
Tarte sucrée potiron-amande p. 108
Verrine mousse aux 2 chocolats et framboises p. 110
Yaourt maison p. 143

Contributeurs

Marmiton, c'est vous ! La preuve : cette mosaïque de tous les noms des Marmitonautes qui ont contribué, avec leurs recettes, à l'élaboration de ce numéro. Merci à vous !

Megara7 Fanny_188 Mirabelle re_50 fabienne48 Auyo laurence_361 Labaronne
Isabelle_12 Sophie_26 lally002 Mama_1 Gloria Pierrot clarelie
chloe_77 Granatello joliejulie_003 mariemargaux SegoleneSandra
Veronique_216 manou1983 Laetitia_ Gaelle_1 hassen AnneClaire
Jacqueline Massimiliano Kilis Sabrina_1465 colorado vava Sarah_30
Chris lobke sylvie_154 boudiourf philippe_137 funambuline tiphaine_9
Angelique_311 manou1983 Fanny_188 Helene_5 fabienne48 mariemargaux
Estelle sindy_11 Rebecca_4 Posilippo jolijulie_003 valeriedetours
marie_4102 Lucie_103 carine_312 nathalie_4919 DANYWILDE44
Mirabelle Claudau lucy_3 agathe_gaterie funambuline Chrys piscia
july21 megara7 Alisson_6

CONCEPTION
Publications Grand Public

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Christophe Duhamel, Dany Duran, Claire Debruille, Magalie Collin

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Chef de studio : Alain Adone
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Samuel de Cardaillac, Amanda Schrepf, Olivier Vignancour,
Rédactrice en chef photo : Caroline Leclercq
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

ÉDITION
PGP/Reworld Media
Direction générale : Gautier Normand
Éditrice : Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale : Nathalie Grivot
Fabrication : Bruno Matillat

Promotion : Sandra Meneghini
Impression : Maury Imprimeurs, zone industrielle RN 152 45300 Manchecourt
Photogravure : Jean-Claude Lajous, Morgan Delage, COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Presstalis

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00.
Présidente directrice générale : Marie-Laure Sauty de Chalon

Directrice générale de la régie : Agnès Alazard-Rool
Directrice commerciale : Cécile Beziat

Service abonnement et anciens numéros : Tél. 03 44 62 52 02
www.marmiton.org (rubrique magazine)
marmitonmag@axelspringer.fr

Vente au numéro : DESTINATION MEDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse).

Marmiton magazine est édité par PGP SAS
192 avenue Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex

Actionnaire : Reworld Media
Directeur de la publication : Pascal Chevalier

ISSN : 2114 – 110 X
CPPAP : 1114K91573
Dépôt légal : à parution

Ce magazine a été imprimé sur du papier 100 % recyclé

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012

Abonnez-vous à

La chaîne marmiton

c'est gratuit ! Déjà 70 000 abonnés !

Rêvez, voyagez

Chaque jour, une nouvelle recette

Équation gourmande : l'émission 100% pâtisserie !

Le astuces de Léo : La série décalée

Défiez-nous dans "1 minute, 1 recette"

www.youtube.com/marmiton

L'OR ESPRESSO

NOUVELLE CAPSULE

FORCE 12

MAISON DU CAFE

NOUVEAU

L'OR ESPRESSO

ONYX NOIR
intensité 12

OSEZ LA PUISSANCE ULTIME

Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®*. *Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS 1753.

Maison du Café France SNC - RCS Paris 383 885 746